
سهام عفت

التدريب الميدانى

فى التربية الرياضية

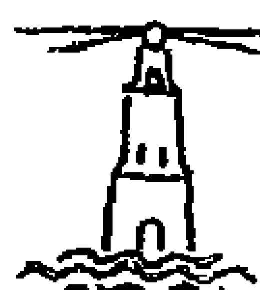
تأليف الأستاذة

سهام عفت عبد الرحمن

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعة حلوان

الطبعة الثالثة



دار المعارف

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

عبد الرحمن ، سهام عفت
التدريب الميداني في التربية الرياضية
تأليف : سهام عفت عبد الرحمن
ـ ط ١ ـ القاهرة : دار المعارف ، ٢٠١٠ .
٤٦٠ ص ؛ ٢٤ سم .
تدمك ٨ ـ ٧٤٦٤ ـ ٢ ـ ٠ ـ ٩٧٧ ـ ٩٧٨
١ـ التربية البدنية .
أ ـ العنوان .

ديوى ٧٩٦،٤

رقم الإيداع ٢٣٨٣٠ / ٢٠١٠   ١٤ / ١٠ / ٢٠١٠ /١

تصميم الغلاف
أيمن القاضى

تنفيذ المتن والغلاف
بقطاع نظم وتكنولوجيا المعلومات
دار المعارف

الناشر : دار المعارف – ١١١٩ كورنيش النيل – القاهرة – ج . م . ع .
هاتف : ٢٥٧٧٧٠٧٧ – فاكس : ٢٥٧٤٤٩٩٩ E-mail: maaref@idsc.net.eg

الإهـــــــــداء

إلى المكتبة العربية فى الوطن العربى.

إلى القائمين والقائمات بتربية النشء فى مراحله المختلفة.

إلى العاملين والعاملات فى الحقل الرياضى ورعاية الشباب.

إلى زملائى وزميلاتى.

إلى أبنائى وبناتى طلاب كليات التربية الرياضية.

أهدى هذا العمل المتواضع راجية أن يسهم فى خير وطننا العربى العزيز وإسعاده.

المؤلفـة

تقـــديم

يسرنى أن أقدم هذا الكتاب (الفريد من نوعه) إلى طلبة وطالبات وخريجى وخريجات كليات التربية الرياضية، وإلى المدرس والمدرسة، وكل من يهمه الأمر أو يعمل فى هذا الحقل الواسع للتربية الرياضية.

يهتم الكتاب بالطفل والطفولة وكل ما يستهوى الطفل من الألعاب التى هى أساس حياته والتى تساعد على نموه وتطوره وتشبع غرائزه فيقبل عليها بشغف وشوق لأنها تتماشى مع الطبيعة التى وهبها الله له لينعم بالحياة مع استغلال ميل الطفل للعب وحبه له فى تربيته التربية الصحيحة ونشأته النشأة الصالحة.

وعلى هذا احتوى الكتاب على الكثير من الألعاب المقننة المدروسة التى تفيد فى جميع النواحى (التربوية - الثقافية - الاجتماعية - الصحية. . الخ) لتحقيق أهداف التربية الرياضية بما فيها من الألعاب الفردية والألعاب الجماعية إلى جانب قيمته التربوية، كذلك الألعاب المنظمة والألعاب الصغيرة التى تمهد إلى التدريب على المهارات والألعاب الكبيرة.

هذه الأنشطة المختلفة التى يزاولها التلميذ فى المدرسة بمراحل التعليم المختلفة تساهم مساهمة فعالة فى خلق وبناء جيل قوى من الشباب يتمتع بتنسيق شامل لعضلات الجسم واستكمال عناصر لياقته المختلفة.

كما اهتمت المؤلفة بإعداد القائد الرشيد والمربى القدير الذى يحتاجه هذا الوطن العزيز والذى يقتاد به النشء والبراعم الصغيرة التى هى عماد المجتمع وأصل صلابته فهذا القائد وهذا المربى يمكنه تشكيل تلاميذه ورعايتهم بوضع البرنامج المناسب الذى يصل بالطفل إلى الفرد الصحيح المتزن المتكامل ويجعله فى أحسن صورة للمواطن المصرى الأصيل.

وما أحوج هذا الوطن لمثل هذا الجيل القوى المفكر الذى يعمل بعقل راجح ونفسية سليمة ليتعرف بحكمة وروية فيصبح مجتمعا واعيا بما يبشر بحياة سعيدة فاضلة.

وقد حرصت المؤلفة على توضيح جميع البيانات والخطوات التى يسلكها الطالب منذ بداية تدريبه العملى وطريقة التدريس، وجعلت كتابها هذا عونا للطالب وسندا له

ومرشـدا لكى يسترشد به في تحضير وتسجيل وإعداد الدرس وطريقة تنفيذه بالطريقة المثلى التى تصل به إلى طريق النجاح والتى تكسـبه خبرة واسـعة فى هذا المجال على أسـس سليمة لتحقيق النجاح المنشود، وقد اهتمت المؤلفة بالمنافسات الرياضية الشريفة التى تصل بالتلميذ إلى أحسن الأوضاع.

ولم يفـت المؤلفة أن تبين أنواع الأدوات الصغيرة وأهميتها الكبيرة فى إقبال التلميذ علـى العمل بهـا، وعلى أنها من عوامل جعل الدرس شـيقا مرحا، كما بينت أن هناك أدوات بديلة سـهلة الصنع اقتصادية غير مكلفة يمكن الاستعاضة بها لتقوم مقامها إذا لم يكن هناك إمكانيات كافية تفى بالغرض على أن يقوم التلاميذ بصنعها.

كذلـك الطريقة المثلى لجمع هـذه الأدوات والمحافظة عليهـا والعناية بها وكيفية صيانتهـا وهذا كله يغـرس ويربى فى التلاميذ روح النظام والتعـاون والاقتصاد، وهو مـا يجب أن يتعلمـه الطفل منذ نعومة أظافره. ولم تنس المؤلفة أن يحوى الكتاب بعض التمرينات الرياضية بدون استعمال أى أداة والاستعاضة عنها بزميل آخر حتى لا يقف المدرس مكتوف اليدين، أو أن يتوقف عمله أمام هذه المشـاكل بحجة عدم وجود أجهزة وهذا ما نعانيه جميعا فى مجال التربية الرياضية بالمدارس المختلفة. كما اهتمت المؤلفة بألعاب الفصل والأنشـطة الرياضية التى تؤدى داخل أسـوار المدرسـة وخارجها لنشر التربية الرياضية على أوسع مدى.

وأملى كبير أن يلقى هذا الكتاب إقبالا كبيرا، وأن يحظى بإعجاب المربى بما يعرضه من الحركات وتنويعها على أسـس علمية وفنية، وأن تجد فيه الطالبة أو الطالب الذى يتدرب عمليا فى التدريب الميدانى مرجعا ممتازا ينير لكل طريق النجاح..

كل تمنياتـى أن يكون هذا الكتاب بدايـة لكثير من المؤلفات المتطورة والتى تفيد فى ميدان التربية الرياضية.

والله يوفقنا جميعا لما فيه خير هذا الوطن العزيز.

أ. د. نفيسة بهجت

الباب الأول

- أسس التربية الرياضية
- أهداف التربية الرياضية

أسس التربية الرياضية

لقد واجهت مدارس العصر الحديث تحديات المجتمع المعاصر بتنمية جميع قدرات الطفل حتى يصبح مزودا فى الكبر بالمعلومات اللازمة والتفكير السليم واللياقة البدنية والنضج العاطفى حتى يستطيع أن يعيش بطريقة سليمة فعالة فى المجتمع المعقد المتغير.

ويتحمل مدرس المرحلة الابتدائية الجزء الأكبر من مسئولية مواجهة هذه التحديات، لأن ما يحققه التلميذ فى سنوات المرحلة الابتدائية هى الأسس التى يبنى عليها التعليم فى المستقبل وهذه الأسس تتطلب أن يمتد منهج التعليم ليشمل معلومات أبعد من المعلومات الدراسية الأساسية والمهارات والخبرات التى تساعد على نمو التلميذ اجتماعيا وبدنيا وعقليا ونفسيا.

والتربية الرياضية فى هذه المرحلة من منهج التعليم تكتسب فيها الخبرات التعليمية عن طريق الحركة، وهى كغيرها من مجالات التعليم تمدنا بغرض تنمية السلوك الاجتماعى والتوافق العاطفى. ويمكن استخدام النشاطات الرياضية فى المعاونة على تعليم المواد الأخرى كالحساب، ونطق الكلمات، والعلوم، والجغرافيا، والتاريخ. فهى وسيلة مدرسية ذات قيمة فعالة فى جميع مراحل التعليم ووسائله. والتربية الرياضية تهتم بلياقة الطفل البدنية ونموه، وتتحقق عن طريق اشتراكه فى النشاطات الرياضية، وهى لا تحدث تلقائيا ولكنها تأتى نتيجة التخطيط السليم للبرامج المعتمدة على أسس علمية وتربوية ومعلومات وافية عن كيفية إسهام التربية الرياضية فى نمو الطفل فى كل مرحلة من مراحله السنية المختلفة. غالبا ما تتم دروس التربية الرياضية فى المدارس الابتدائية بطريقة عشوائية تحت اشراف مدرس التربية الرياضية الذى يحاول تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة. وبالرغم من أن هذا النشاط يعد بدنيا ولكننا لا نستطيع أن نعتبره تربية رياضية. فالقيام بأداء أى نشاط رياضى محبب يعطى فرصا كثيرة للتعليم المرجو، ولكن المساهمة الفعالة للتربية تكون محدودة إذا لم يستغل الوقت المخصص لها بتخطيط وتنظيم بحيث تقوم النشاطات بمعرفة وفهم حتى تسهم الأنواع المختلفة للحركات فى نمو الأفراد.

أهداف التربية الرياضية

من بين أهم ما تسهم به برامج التربية الرياضية الموجهة توجيها سليما ومخططا بالنسبة للتلميذ فى مراحل التعليم المختلفة هو تزويده بمستوى عال من اللياقة المنظمة لزيادة النشاط والحيوية وتحسين المهارات الحركية للوصول إلى كفاءة أعظم فى النشاطات اليومية وفى النشاطات الرياضية فى أوقات الفراغ، وتطوير المهارات الاجتماعية والنضج العاطفى وخاصة بالنسبة للمسابقات الرياضية مع فهم وتقدير مكانة النشاط الحركى فى الثقافة.

ولضمان أن يقوم أى برنامج توجيهى بمساهمة فعالة لتربية التلميذ فى المدرسة لابد من وضع أهداف معينة لتحقيقها.

وبالنسبة للتربية الرياضية تقسم الأهداف إلى ثلاثة أقسام :

١ - تطوير مستوى أعلى للياقة البدنية.

٢ - تحسين مهارات الحركة.

٣ - زيادة التطور الاجتماعى والنفسى.

اللياقة البدنية :

من أهم ما يسهم به برنامج التربية الرياضية بالنسبة للتلميذ هو إعداده بالتمارين الصحيحة، فمن المعترف به أن التمرينات الرياضية ضرورية لتطوير الجسم القوى واستمرار الاحتفاظ بالصحة. فالطبيعة الميكانيكية لمجتمعنا تحرم الأطفال والكبار من الاحتياجات اللازمة بأنواع النشاطات الرياضية التى تنمى عناصر اللياقة البدنية للأفراد، وتشير الدراسات الحديثة والأبحاث والاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة بالنسبة للتلاميذ فى مجتمعنا إلى أن الحالة يرثى لها إذا ما قورنوا بمعاصريهم من تلاميذ البلاد المتقدمة رياضيا الذين يؤدون رياضة المشى وركوب الدراجات وممارسة ألوان من التمرينات. والأمل الوحيد لتحسين اللياقة يكمن فى البرامج الرياضية السليمة المعدة لمدارس المراحل المختلفة إلى أن تبث فى التلاميذ الرغبة فى الاشتراك فى أى نشاط رياضى محبب إلى نفسه فى أوقات الفراغ بجانب مزاولة البرامج المعدة التى تساهم فى تطوير مستوى اللياقة البدنية وترقيتها إلى المستوى المطلوب.

مهارات الحركة :

إن اكتساب الكفاءة فى مهارات الحركة من أهم أهداف التربية الرياضية، لأنها أساسية لإنجاح البرامج الرياضية ويحتاج التلاميذ إلى تنمية مهاراتهم فى الألعاب والنشاطات المختلفة حتى يمكنهم الاشتراك فى الأنشطة الرياضية المختلفة والمتنوعة لضمان تنمية اللياقة البدنية، بالإضافة إلى أن الأداء السليم يسهم فى متعة الاشتراك فى أى نشاط حركى آخر، مما يشجع التلاميذ على مزاولة الألعاب الأكثر حيوية. والمهارات الحركية التى يتعلمها الفرد عن طريق دروس التربية الرياضية تنقسم إلى مجموعتين إحداهما تلك التى تعتبر أساسية فى حياتنا اليومية مثل مهارة المشى والجلوس والرقود والوقوف وقد يلجأ بعض الأفراد لأداء بعض المهارات الأخرى كالزحف والشد والدفع والتسلق والتعلق لأداء حاجاتهم اليومية، والمجموعة الثانية هى المهارات الرياضية الأخرى التى تؤدى فى الألعاب الفردية والجماعية كالجرى والوثب والرمى والاستلام .... إلخ.

التطور الاجتماعى والعاطفى (أو الوجدانى) :

إن التربية الرياضية تقدم فرصا فريدة لتنمية الناحية الاجتماعية وتطوير النضج العاطفى. فالمواقف العديدة فى اللعب تدعو إلى نوع من السلوك والتحكم العاطفى، والتى تعرف عامة بالروح الرياضية، فالمدرس الواعى يستفيد من هذه المواقف ويعمل على تربية التلاميذ وتوجيههم التوجيه السليم وحثهم على ضبط النفس والشعور بالمسئولية وتقدير امكانيات الآخرين، وتنمية روح القيادة والتبعية مع التعاون، والطاعة، وإنكار الذات، والعدل، والأمانة، واحترام قواعد اللعب وقوانينه .... إلخ.

ومن المؤكد أن تنمية هذه المظاهر السلوكية لا تنتج من عملية اللعب فحسب ولكنها تكتسب بمساعدة المدرس للتلاميذ على فهم نوع السلوك المطلوب فى حصة التربية الرياضية، وتقوم على تقديم الفرص لأدائها. وأن القيادة الحكيمة للمدرس وخاصة اذا جعل من نفسه المثل السليم للسلوك الناضج لتستطيع ترقية وتنمية الناحية الاجتماعية والوجدانية للتلاميذ.

مبادئ يجب مراعاتها عند وضع برنامج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة :

- جميع التلاميذ بغض النظر عن الصفات البدنية أو العقلية يجب أن يحصلوا على فرص متكافئة لممارسة التربية الرياضية.

- أن المذهب الأساسى لمجتمعنا الديمقراطى هو القيمة الشخصية.
- يجب على كل فرد أن يحصل على تنمية ملكاته عن طريق التربية الرياضية.
- يجب على المسئولين عن التربية الرياضية أن يرتقوا بالسلوك فى مجتمع تسوده روح المنافسة.
- يجب أن تساهم التربية الرياضية فى تحسين الصحة واللياقة البدنية لمارسيها.
- يجب أن تنمى التربية الرياضية اللياقة الاجتماعية والعاطفية (الوجدانية).
- تعتبر نشاطات التربية الرياضية وسائل للتربية تقدر قيمتها طبقا لمساهمتها فى مجال التربية الرياضية والاجتماعية لمارسيها.
- يجب أن تتلاءم أهداف التربية الرياضية مع حاجات المشتركين.
- يجب أن تكون أهداف التربية الرياضية مبنية على أساس علمى.
- يجب أن تبنى التربية الرياضية على أسس تربوية سليمة.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين أهداف التربية الرياضية المختلفة لتضمن تماسكها وتفاعلها.
- يجب أن تكون برامج التربية الرياضية من المرونة بحيث يمكن تعديلها بسهولة.
- يجب العناية بإمكانيات التربية الرياضية فى كل المدارس والهيئات والعمل على النهوض بها.
- يجب أن تحظى فلسفة التربية الرياضية وأهدافها وبرامجها بنصيب وافر من اهتمام المجتمع.
- يجب على المجتمع أن يقدر مدرسى التربية الرياضية وروادها.



الباب الثانى

- □ اللعب.
- □ ألعاب الطفولة عند قدماء المصريين
- □ ألعاب الطفولة عند العرب.

اللعـــب

اللعـــب مظهر من أهم مظاهر ســلوك الطفولــة ، فالطفولة هى مرحلــة اللعب فى حياة الإنسان. وتطلق كلمة اللعب على مجموعة الحركات الجسمية التى يقوم بها الصغار، والتى تعبر عن غريزة فطرية تنشأ معهم وتدفعهم إلى القيام بتلك الحركات بدافع تلقائى ينبع من الذات، محققين بذلك إشباع رغبتهم من لذة اللعب.

ومــن العســير إيقاف تيار هذا اللعــب عند الطفل، أو منعه مــن تحقيق رغبته فى هذا النشاط، حيث إن اللعب استعداد فطرى وطبيعى عند الطفل وضرورة من ضروريات حياته، لذلك وجب أن نوجه هذا النشاط إلى الطريق السليم محققين بذلك الأهداف التربوية السليمة التى ننشدها من جراء هذا اللعب.

ولقد اهتم الباحثون فى القرن العشــرين بعمل الدراســات المختلفة عن اللعب باعتباره ضرورة لازمة لنمو الطفل، بل إنهم ينظرون إلى اللعب على أنه وسيلة علاجية مهمة يمكن اســتغلالها لتحقيق التوازن والتكامل فى الشخصية، بجانب أنه طريق لاكتساب الخبرات المختلفة ووسيلة طبيعية لاستنفاد الطاقات الزائدة.

وقــد حــاول الباحثون وعلماء النفس والتربية وضع تفســيرات مختلفــة لطبيعة اللعب ووظيفته وأجمعت الآراء على أن اللعب عامل مهم فى التربية، غير أنهم اختلفوا فى تحديد ما يؤديه من وظائف، وكان لكل منهم اتجاه فلسفى خاص فى تفسيره له. فترى مجموعة من العلماء والباحثين أن وظيفة اللعب الأساســية هى إراحة العضلات والأعصاب من عناء العمــل بينما يرى البعض الآخر أن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحى وأن النشاط الذى لا يصرف فى تنفيذ الحاجات الضرورية لابد من أن يجد له مخرجا عن طريق الحركات ومزاولة الأنشطة البدنية، إذ إن وجود الطاقة الزائدة عن حاجة الفرد قد تضر به من الناحيتين الجسمية والنفسية، وهناك مجموعة أخرى ترى أن الهدف الذى ترمى إليه الطبيعة من الألعاب التى يقوم بها الأطفال تشبه إلى حد كبير الأعمال الأساسية التى يقوم بها الكبار، وأن وظيفة اللعب هى تمرين وإعداد لنواحى النشــاط المختلفة التى سيحتاجها الكائن الحى عند الكبر ويعتمد عليها فى نضاله لبقائه فى الحياة.

ويرى البعض أن اللعب مرآة لحاجات الطفولة ويمكن اشـباع هذه الحاجات عن طريق النشـاط الجسـمى أو التخيلى، وفريق آخر من علماء النفس يرى أن طائفة كبيرة من غرائز الإنسـان وميوله قد قيدتها النظم الاجتماعية وقد زود الإنسـان بالميل إلى اللعب حتى يتاح له أن يغذى هذه الغرائز والميول. حيث إن اللعب هو الوسـيلة للتنفيس عنها خاصة الميول الذميمة، وتحويلها إلى ميول مقبولة عن طريق الإعلاء والتوجيه بجانب ما سبق من وظائف أساسـية للعب، فهناك وظائف أخرى ثانوية تعتبر فوائد تكميلية لا تتحقق إلا فى بعض أنواع الألعاب.

وظائف اللعب الثانوية :

- يعدل اللعب الغرائز ويسمو بها ويتيح الفرص لتدريب الانفعالات وتنمية الخلق.
- يساعد اللعب الطفل على حسن قضاء وقت فراغه.
- ينمى اللعب المهارات ويساعد على تفهم ميول الأطفال.
- يسهم اللعب فى التنمية الجسمية والنفسية والعقلية.
- يهيىء اللعب للطفل الفرصة للتدريب القيادى.
- يعاون اللعب الطفل على فهم الحياة الديمقراطية الصحيحة.
- يسـاعد اللعب على إزالة الكثير من الآلام النفسـية والجسمية وعلى الأقل التخفيف من حدتها.

قيمة اللعب السيكولوجية والتربوية :

يسـاعد اللعب أو النشاط التعبيرى أو الابتكارى للطفل على التعبير عن شعوره ودوافعه الخاصة فى صورة نشاط لعبى. فالطفل حين يلعب يعرض بعض مشكلاته خلال هذا النشاط اللعبى الذى غالبا ما يكون له مغزى ومعنى خاصة بين الأطفال الذين يشـعرون بالحرمان أو المعاملة السيئة أو القسوة.

واللعب فى الطفولة المبكرة له أهمية كبيرة تؤثر فى مراحل النمو. فالطفولة المبكرة هى مرحلة تكوين الشخصية والتكيف مع البيئة وفى أثناء النشاط اللعبى تظهر اتجاهات الطفل ومنها يمكن توجيه دوافعه ومنعها من الاسـتمرار فى تثبيت الاتجاهات الخاطئة فى نفس الطفل. وعن طريق الإرشـاد السـليم يمكن للآباء والمدرسين تفادى الكثير من العقد النفسية التى تتكون فى الطفولة حتى يحيا الطفل الحياة الاجتماعية السليمة.

ويعتبر اللعب وسـيلة لتخلص الطفل من مضايقاته وعجزه خاصة فى المرحلة السـابقة للتعبير اللفظى الواضح، حيث يعتبر اللعب بالنسـبة للطفل تعبيرًا مباشـرًا دون الاستعانة بالألفاظ اللغوية.

وفى اللعب الجماعى يمكن أن ينفس الطفل عن نفسـه، ويوضح عن مضايقاته الناشـئة عن دوافعه الخاصة، وكذلك يسـتخدم اللعب ليحصل علـى الهدوء وتحقيق رغباته، كما يتخذه وسـيلة لتحقيق سـلوكه العدواني. واللعب هنا يوجد مخرجا لدوافعه الأولية ويعتبر فائدة وميزة كبيرة له[1]. وهكذا ينمو الطفل بصحة نفسـية سـليمة، فى توافق وتكامل بين الوظائف النفسـية المختلفة خاليا من أنواع النزاع الداخلـى، قادرا على مواجهة الأزمات النفسية العادية.

اللعب ونمو الطفل :

يأخـذ اللعب أشـكالا مختلفة تبعا لنمـو الطفل وانتقاله من مرحلـة إلى أخرى. فالميل إلى نوع معين من اللعب دون آخر يأخذ أشـكالا تتناسـب مع مدى نمو الطفل ونضجه من الناحية الجسـمية والعقليـة والعاطفية. والتطور فى الميل إلى أنـواع معينة من اللعب لازم وضرورى حتى يسـاير نمو العضلات والتوافق العضلى العصبى بين مختلف أجهزة الجسم حسـب قدراته الحركية والعقلية. ويهمنا من مراحل النمو فى هذا الكتاب المرحلة من بعد الولادة وحتى الثامنة عشرة أى «مراحل التعليم المختلفة».

أن مسـتوى النمو الجسمى للأطفال من سن السادسة إلى ما قبل التاسعة معتدل وثابت. واللعب فى هذه المرحلة يساعد على نمو الطفل. ويعتبر التوافق والترابط بين أعضاء الجسم أكثـر تقدمـا من أى مرحلة نمو سـابقة، حيث إن الطفل يكون أكثـر تحكما فى حركات جسـمه، والطفـل فى هذه المرحلة فى حاجة إلى معرفـة قدراته الخاصة، وقد تطغى عليه ميـول إثبات الذات لدرجة الهجـوم على الآخرين. لذلك وجب أن يكون لعب الطفل حرا دون ضغـط، يختار اللعبة التـى يفضلها، مع ملاحظة توجيه الطفل إلى كيفية التعامل مع الآخرين وقبول القيادة عن طيب خاطر.

والطفل فى هذه المرحلة قادر على التخيل والتقليد وحب الاستطلاع والحل والتركيب. ونظرا لأن تركيز العين فى هذه المرحلة لم يكمل نموه بعد. فإن استعمال الكرة كبيرة الحجم يكون ذا فائدة للطفل.

---

(١) صفية عبد الرحمن، بحث الطفولة واللعب، ١٩٦٦، ص ٢٢ - ٢٣.

وفى المرحلة من سن التاسعة وحتى الثانية عشرة يعتبر نمو الطفل معقولا ، كذلك التوافق الحسى الحركى يكون فى حالة جيدة، ويكون زمن استجابة الطفل أحسن حالا من المرحلة السابقة من سن السادسة إلى ما قبل التاسعة ، والطفل فى هذه المرحلة يكون أكثر وفاء وإخلاصا لأعضاء جماعته التى يلعب معها ويغلب على الأطفال فى هذه المرحلة الميل إلى الألعاب التى يغلب عليها صبغة التنافس ، لذلك وجب المزيد من الاهتمام والتوجيه للطفل ، فعن طريق هذه الألعاب يمكن تعليم الأطفال طرق اللعب السليمة مع بث الروح الرياضية الصحيحة فى نفس كل طفل[1].

ويستطيع الطفل فى هذه المرحلة اكتساب الكثير من المعلومات كما يميل الأطفال إلى المخاطرة. وتبدأ الفروق الجنسية فى الظهور، فالبنين يوجهون اهتمامهم فى اللعب إلى ما يساعد على تكوين العضلات القوية ، بينما تميل الفتاة إلى اللعب الهادئ والملاحظ أن كلا الطرفين فى هذه المرحلة يرغب فى اللعب مع جنسه والتحيز له[2].

ويميل الأطفال فى هذه المرحلة خاصة البنين إلى ألعاب الجرى وتكوين فرق الكرة، ويفضل الطفل اللعب فى مكان واسع عن اللعب فى منزله ، كما يفضل الأدوات التى يمكن استخدامها فى الهواء الطلق كالدرجات والكور والمضارب ، أما البنات فى هذه المرحلة فيفضلن اللعب بالعرائس والرسم، وبعض المسابقات الكلامية والوثب بالحبل.

ألعاب الطفولة عند قدماء المصريين

من أهم المعتقدات عن طبيعة الطفل أنه شرير. ويقال إن أساس هذه العقيدة يعود إلى القسيس «أوجستين[3] فى القرن الخامس الميلادى، وكان يرى أن كل كائن بشرى يرث الخطيئة من آدم، لذلك يولد أحفاد آدم وفيهم بذور الشر ويظهر أثار هذا الشر فى تصرفات الطفل. وكانت تعتبر حركات الطفل علامات لطبيعته الشريرة. أما لعبه وكثرة حركته فتؤخذ على أنها ظاهرة من مظاهر الشر الكامن فى نفسه ، لذا كانت تكبت حريته ، ويخضع لنظام صارم شديد ولو عن طريق العصى، ولم يكن يسمح له بالتحرك إلا بإذن ظنا أن هذا هو الطريق الوحيد المؤدى إلى الخلاص من الشر المتزج فى دمائه.

(١) صفية عبد الرحمن، مرجع سبق ذكره، ص ٤٦.
(٢) صفية عبد الرحمن، مرجع سبق ذكره، ص ٥٢.
(٣) نفس المرجع السابق.

هذا وقد اهتم قدماء المصريين بلعب الأطفال من حيث إنه وسيلة تربوية فعالة لتسلية الطفل وإشباع رغباته، كما يساعد على تحسين صحته وتقوية جسمه كألعاب الجرى والزحف واللعب بالكرة والطوق كذلك أدوات اللعب ومنها أنواع الدمى المختلفة والعرائس والألعاب الخشبية التى تكاد تشبه إلى حد كبير الألعاب التى يستعملها الأطفال فى عصرنا هذا والتى سنعرض منها بعض الألعاب الشعبية على سبيل المثال:

ألعاب الطفولة عند العرب

لا يخلو منهاج تعليم الأطفال من ألوان الرياضة والترويح، وقد روى عن عمر بن الخطاب أنه رسم للآباء منهاج تعليم أولادهم بقوله: «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل».

ونلحظ أن ألوان اللعب عند العرب تنقسم قسمين: قسم يتم مع **حركة البدن ونشاطه.** كالعدو، ونذكر أن الصحابة كانوا يتسابقون فى الجرى.

والمصارعة: كانت معروفة وقد تصارع الرسول مع «ركانه» أشهر مصارع عند العرب وهزمه وأسلم «ركانه» وحسن أسلامه.

والمبارزة: لها شأنها عند العرب وكان النصر للعرب فى غزوة بدر وغزوة أحد مما يدل على تدريب ناضج واستعداد كبير للمسلمين.

أما الفروسية: فقد كانت الخيالة تلعب دورًا كبيرًا فى الحروب وهزيمة المسلمين فى غزوة أحد نتيجة لغفلة خيالتهم مع يقظة خيالة قريش التى كان يقودها خالد بن الوليد قبل إسلامه.

التصويب: ومن الرياضيات المعروفة والمهمة أيام العرب التصويب أو رمى السهام وكان الرسول يشجع أصحابه عليه ويقول: عليكم بالرمى فإنه من خير لهوكم. ومن الرياضة النافعة التى كان يمارسها العرب الصيد بجانب ما له من فوائد جمة ومتعة وكسب، إلا إنه يمرن الجند على الجرى ويدربهم على الرمى.

أما القسم الثانى فهو أنواع العب الذى يتم دون نشاط بدنى، وذلك كلعب النرد «الطاولة» والشطرنج والورق ويبدو أن هذا اللون من اللعب ارتبط فى أكثر أحواله بالمقامرة، فوردت أحاديث وآثار تنهى عنه. وإذ لم توجد المقامرة فإن الخوف من آثار الطاولة والشطرنج والورق واضحة جدا لأنها تنهب الوقت وتقتله ويكثر أن تشغل الإنسان عن أداء واجبه الدينى والاجتماعى.

١ - دمى الأطفال :

استخدمها الأطفال فى العصور القديمة أى ما قبل الميلاد، وكانت تصنع من الكتان أو الخشب، بعضها ذات أذرع وأقدام متحركة وكانت بعض هذه الدمى تمثل الأعمال اليومية فى الحياة. وقد عرفت دمى الأطفال فى مصر وفى آسيا الصغرى منذ الأسرة الثامنة عشرة، كما كانت متداولة عند الرومان والإغريق.

وقد ذكر أحد المؤرخين القدماء أن الفتيات كانت تقدمها (نذورا إلى فينى إذا ما تزوجن).

أما عند العرب وقبل ظهور الإسلام فكانت الدمى شائعة حتى ظهور الإسلام الذى عمل على القضاء عليها لغرض دينى ولو أنها لم تختف تماما، وكان يطلق على العرائس كلمة البنات.

وليس هناك طفل فى أى شعب من شعوب العالم لا يعرف الدمى، وتتأثر صناعة الدمى إلى حد كبير بطبيعة الشعب نفسه.

وفى عصرنا هذا تقدمت صناعة الدمى واختلفت مادة صنعها فمنها ما هو مصنوع من البلاستيك والمطاط والخشب.

إن العروسة أو الدمية الصغيرة وسيلة من وسائل إعداد الطفلة لحياتها المستقبلة. فعن طريق اللعب بها تتعلم الطفلة الحنان والرفق والإحساس بالأمومة.

٢ - الكرة :

صنعها قدماء المصريين من الجلد الرفيع والسميك ومحكمة بخيط بنفس الطريقة التى تصنع بها الكرات اليوم ومحشوة بالنخالة أو قشر الحبوب.. والكرات التى اكتشفت فى «بنى حسن» يبلغ قطرها ثلاث بوصات. وهناك كرات أخرى مصنوعة من سيقان وجذور البردى ضغطت بإحكام لتكون شكل الكرة ثم غطيت بغطاء من الجلد الرفيع. وللإغريق والرومان أنوع من ألعاب الكرة الخاصة بهم وكانت تصنع الكرات على ثلاثة أنواع : الكرات الصغيرة، كرات خشبية ذات ريش حولها، وكرات من الجلد.

أما عند العرب فتصنع الكرة من الجلد وهى متعددة الألوان وتثبت حوافها بخيوط مذهبة أو مفضضة ثم تبطن من الداخل بفضلات الجلد أو الصوف أو الوبر. ويتفاوت حجمها من حجم البرتقالة إلى حجم البطيخة.

وأطفال العرب كانت لعبتهم العادية هى تبادل قذف الكرة بين طفلين مع الجرى والمحاورة.

وتعتبر الكرة فى عصرنا الحالى من أولى الأدوات التى يمسكها الطفل والتى يعشقها كل صغير وكبير، فهى اللعبة الشعبية المفضلة لدى الجميع فى مراحل السن والبيئات المختلفة لرخصها وسهولة صنعها (الكرة الشراب).

٣ - تقليد التماثيل - الحرف :

كانت هذه اللعبة منتشرة جدا فى العصور الوسطى، وهى تعتمد على خيال وقدرة اللاعب على التمثيل الصامت، فيتقدم لاعب ليعبر بوجهه وبالحركات عن حرفة معينة وعلى الآخرين من زملائه الأطفال أن يتبينوا هذه اللعبة. ومازال الأطفال يميلون إلى هذ اللعبة ليس بتقليد الحرف وإنما يقلدون أى صورة لتمثال، وعلى الباقى معرفة ما يقلدون، ثم اختيار الأحسن والأقرب إلى التقليد من الواقع.

٤ - الاستغماية :

هذه اللعبة كانت منتشرة جدًا فى العصور الوسطى وكانت لها طرق مختلفة نذكر منها :

ينقسم اللاعبون إلى جماعتين متساويتين فى العدد تقوم إحداها بمسك الأخرى، ويقوم الأطفال أحيانا بحمل بعضهم فى جزء من هذه اللعبة. فالطفل الذى يمسك طفلا مختبأ قبل وصوله إلى العلامة (الهدف) يجعله يحمله على ظهره حتى هذه العلامة حيث ينزل ويتولى الطفل المسوك البحث نيابة عن الطفل الفائز.

وعرفت هذه اللعبة عند العرب باسم «الاسن» ويسمونها الضبط وتسمى أيضًا الطريدة.

وذكر زكى أحمد تيمور فى كتابه أن هذه اللعبة تسمى أيضًا المهزام وفيها يجرى المساك مطاردًا اللاعبين ويلمس أى لاعب يختاره وقد وصف اللاعب الماهر بأنه اللاعب الذى يجيد الجرى وتغيير الاتجاه والاندفاع مع المحاورة.

والاستغماية لعبة معروفة ومنتشرة جدًا بين الأطفال فى العصر الحالى فليس هناك طفل أو طفلة لم يلعب الاستغماية بأى طريقة من طرقها المختلفة.

٥ - البابور :

كانت تلعب فى العصور الوسطى وهى لعبة ينتظم فيها الأطفال فى هيئة قطار خلف بعضهم ويمسك كل طفل زميله الأمامى من وسطه من الخلف ويتقدم الجميع للأمام مقلدين القطار فى سيره وصوته.

ومازال الأطفال يزاولون هذه اللعبة ويسمونها البابور وينشدون الآتى:

يا بابور يا مولع حط الفحم بأقولك ولع حط الفحم

٦ - اللعب بالطوق :

من الألعاب الشائعة عند قدماء المصريين، وكان يستعمل فيها أنواع مصنوعة من المعدن عبارة عن طوق وخطافين. وتعتمد هذه اللعبة على سرعة الحركة ودقة الملاحظة، وكانت تقام هذه اللعبة فى أشواط تحتسب فى نهايتها النتيجة بالنقط.

كما لعبها الأطفال فى العصور الوسطى، وكانت تصنع الأطواق من الخشب، بينما كانت تصنع من الحديد أيام اليونان، والإغريق وكانت تعلق على هذه الأطواق الخشبية قطع معدنية صغيرة لتحدث رنينا كلما تحرك الطوق. وكثيرًا ما كانت تنظم مسابقات بين الفتيان للعب بالطوق. ومازال الأطفال فى عهدنا هذا يزاولون هذه اللعبة، فالأطفال يلعبونها بطوق من الحديد وعصا يثبتونها فوق الطوق بينما يدحرجونها على الأرض ويجرون خلفها.

هذا ويلجأ بعض الأطفال إلى طرق أخرى للعب بالطوق فبعضهم يضع الطوق حول وسطه أو رقبته ثم يأتون بحركات دائرية مما تجعل الطوق يدور حول جسمهم ويتبارى الأطفال مع بعضهم فيمن يحدث أكثر عددا من اللفات بالطوق حول جسمه قبل أن يقع الطوق على الأرض.

٧ - كرسى السلطان - الجعرى :

كانت تلعب فى العصور الوسطى ويلعبها ثلاثة من الأطفال فيقف طفلان متقابلان ويفردان ذراعيهما للأمام مع مسك قبضتى يد الزميل بينما يجلس الطفل الثالث على اليدين ثم يسيرون بالطفل أو يؤرجحون الذراعين للأمام والخلف. وكان صبيان العرب يلعبونها ومازال أطفالنا يلعبون هذه اللعبة ومعروفة باسم «كرسى السلطان».

٨ - ألعاب الجمباز :

تــدل نقوش قدماء المصريين على اهتمامهــم وولعهم بألعاب الجمباز، ففى أحد النقوش نرى طفلا متربعا على الأرض ممســكا بيده اليمنى قدم الرجل اليســرى وبيده اليسرى قدم الرجل اليمنى بينما يرتكز على ركبتيه محاولا السير للأمام على ركبه. وهذه اللعبة مازالت معروفة حتى الآن باســم «ســباق الأرانب». ولعبة أخرى شبيهه بالسابقة يقومون فيها بدلا من السير للأمام يتأرجح الطفل على المقعدة للخلف والأمام وتعرف باسم «الكرسى الهزاز». وكذلك فى العصور الوســطى عرفت هذه الأنواع من الألعاب ومنها ما كانت معروفة باســم «الشــجرة ذات الجذور المتعددة» فيرتكز الطفل على رأســه ثم يرفع رجليه مفتوحتين فى الهواء ويحاول زملاؤه القفز من خلال فتحة رجليه.

٩ - القيام الصينى :

لعبهــا قدمــاء المصريين، يجلس اللاعبان ظهرا لظهر فى وضــع الجلوس الطويل بينما يتشابك أحد الذراعين مع ذراع الزميل المقابلة لها ويحاول كلا اللاعبين الوقوف دون لمس الأرض بالذراع الحرة. والغالب هو من يقف أولا وقبل زميله.

ومازالــت هــذه اللعبة تزاول فى عهدنا هــذا فيجلس المتباريان ظهــرا لظهر فى وضع الجلوس والذراعان متشــابكان فوق الصدر – عند إعطاء إشــارة البدء يحاول كل لاعب أن يقف معتمدا على ظهر زميله بدون فك يديه – والفائز هو الذى يقف أولا.

١٠ - نطة الانجليز «التدبيح أو الدباح» :

لهــذه اللعبة أكثر من طريقة تلعب بها وإن تشــابهت جميعهــا فى القفز من فوق ظهر الزميل أو القفز والاستقرار فوق ظهر الزميل وعرفت باسم «الدباح والتدبيح» وهو تنقيب الظهر وطأطأة الرأس وفى هذه اللعبة يطأطىء أحد الصبية ظهره ليجىء آخر يعدو من بعيد ليركبه فإن وقع غلب وانحنى بدله وإلا ظل راكبًا عليه حتى يكل ويتعب ويعترف بالعجز.

١١ - ركوب العصا «المكانس» :

لو تتبعنا هذه اللعبة لوجدنا أن الأطفال فى العصور القديمة استعملوا العصا، ويركبونها كوســيلة لإرضاء خيالهم وتصوراتهم وكان الصبيان فى العصور الوســطى يستخدمون أيدى المكانس لتقليد آبائهم الفرسان. والصبيان كانوا يستخدمون عصى لها رؤوس كرؤوس الفرس

ومصنوعة من الخشب ويمسك الصبى فى يده خيزرانه. ومما يؤكد لنا شهرة هذه اللعبة قطع العملة التذكارية الفضية التى نقشت عليها هذه اللعبة ويرجع تاريخها إلى سنة ١٦٥٠.

ومازال الأطفال فى عصرنا هذا يزاولونها وخاصة الصبية؛ فهم يميلون إلى ركوب العصا فالطفل وسنه سنتان ونصف السنة تقريبا يجعل من الكرسى عربة أو قطارًا وأحيانا يتخيله طائرة يركبها ثم يستبدل هذا الكرسى بالعصا يركبها متخيلا نفسه راكبا الطائرة أو القطار. ويتأثر الطفل ببيئته، فطفل القرية حين يركب العصا يتخيل نفسه راكبا دابة من الدواب التى يستعملها والده فى نقل مطالبه، بينما الطفل فى المدينة حين يركب العصا يتخيل نفسه راكبا السيارة أو القطار أو الطائرة.

١٢ - الحجلة «الرستة»:

عرفها أطفال الرومان، وكان لها طرق متعددة أشهرها يلعب كما يلى:

يؤخذ حجر صغير مسطح يقذف فى إحدى المساحات على التوالى ثم يحجل الطفل وراء الحجر ويقذف به من مربع لآخر دون تخطى إحداها على أن يكون قذف الحجر بنفس القدم التى بدأ بها الطفل الحجل والهدف من اللعبة هو الوصول إلى الجنة بشرط المرور بكل المربعات ويبدأ الطفل بقذف الحجر من مكان البداية فإذا وقع الحجر فى «جهنم» فعليه أن يبدأ اللعبة ثانيا. ويشترط لهذه اللعبة فى النيشان بالحجر والمهارة فى الحجل بالقدم الواحدة وإذا أخطأ اللاعب ابتدأ التالى فى اللعبة ويعتبر الطفل فائزًا إذا وصل إلى الجنة قبل الآخرين. وفى العادة يشترك فى هذه اللعبة ٣ أو ٤ أطفال.

الجنة	
٥	٦
٣	٤
١	٢
جهنم	

١٣ - خازه لوزا «البحر المالح» :

وتعرف هذه اللعبة أيضًا باسـم «شـبر شـبير» وهى من أقدم اللعبات الشعبية المعروفة، ويرجع تاريخها إلى ٧٥٠٠ سـنة قبل الميلاد وقد ذكرت فى كتاب الأستاذ زكى سعد باسم خازه لوزا[1].

ينقسـم اللاعبـون فريقين متسـاويين، وتجرى بينهمـا قرعة تبدأ اللعبـة بأن يجلس لاعبان مـن الفريق الذى خسـر القرعة على الأرض وجها لوجه ليثـب أفراد الفريق الآخر بينهما كالآتى:

يمد اللاعبان الجالسان قبضتى أيديهما أماما فوق الرجلين، ويثب الفريق الآخر. ثم يقـترب اللاعبان بعضهما من بعض، بثنى الرجلين ويضعان قبضتيهما فوق بعضهما، ثـم يثب الفريق الآخر فوقهما. تكرر نفس الخطوة مع رفع قبضتى اليدين على ارتفاع ثلاثـة أو أربعة أشـبار، ثم يثـب الفريق الآخر فوقهما، تكرر نفـس الخطوة مع رفع قبضتـى اليدين على ارتفاع ثلاثة أو أربعة أشـبار، ثم يثب الفريق الآخر فوقهما، ثم يجلس كلا اللاعبين مع فتح الرجلين لتكوين ما يعرف «بالبحر الصغير» بين أرجلهم، ويثـب الفريق الآخر من فوق أرجلهم. يكرر نفـس الوضع مع رفع اللاعبين قبضتهما أماما، ثم فوق بعضهما، ثم على ارتفاع ثلاثة أو أربعة أشـبار، ويجلس اللاعبان مع فتـح الرجلين بعيدا، بقدر المسـتطاع عن بعضهما لتكوين مـا يعرف «بالبحر الكبير» ويثـب الفريق الآخر فوق «البحر الكبير» يمـد اللاعبان أرجلهما أماما مع وضع القدم فوق قدم الزميل المواجه له ليثب الفريق الثانى فوقهما، وتكرر نفس الحركة السـابقة مـع وضـع قدم ثالثة فوق الثانية ثم القدم الرابعة ومن شـروط هـذه اللعبة أن يتبادل الفريقان الجلوس على الأرض. يعتبر الفريق فائزا إذا نجح جميع أفراده فى كل خطوة علـى حدة وأحرز أكبر عدد من النقط ومازالت هـذه اللعبة تمارس خاصة بين أطفال الريف وتعرف باسم «شبر شبير».

(١) الأستاذ زكى سعد العدد ٣٧.

قائمة لألعاب شعبية عربية[1] :

الأرجوحة	الجماح	التوافيل	الربيعة
البنات	الجعاجر	الجعرى	الزلخة
الحوطة	الخرز	الحجورة	الشطرنج
الخطرة	الخزروف	الخزقة	عظم نصاح
الثفاف	الأنبوثة	دبى حجل	الطيال
الحظة	الحـزة	الدوباركة	الدوامة
النرد	دجندح	أبو الرباج.	الزرافات
القزة	الزحلوقة	الطريدة	السخارة
الرجاجة	الكبكب	سفر اللقاح	الضبطة
الدارة	المطوحة	الكرة	الطواحة
التدبيح	الدرقلة والدركلة	الكخة	المهزام

(١) أحمد تيمور، لعب العرب.

الباب الثالث

- □ أهمية التدريب الميدانى.
- □ مجالات التدريب الميدانى.
- □ بعض المشاكل التى تعترض طالب التدريب الميدانى.
- □ صورة بطاقة لتقييم طلبة التدريب الميدانى.
- □ مدرس التربية الرياضية.
- □ القيادة.

أهمية التدريب الميدانى

التدريـب الميدانى أهم عناصر إعداد المدرس حيث يسـاعد علـى تهيئة الطالب لحياة المدرسـة والمجتمع قبل تخرجه فهو عملية إعداد للمدرس. وهو السـبيل الرئيسى لتدعيم كفاية الطالب المهنية، وإعداده لتحمل مسئولياته كاملة عند التخرج.

كما تتيح للطالب فرص الاشـتراك فى أوجه النشـاط بالمجتمع، وتكسـبه الشعور بأنه جـزء من المدرسـة حيث إنه خلال هذه الفترة يتعـرف إلى التلاميذ وأعضاء هيئة التدريس والصورة لحياة المدرسة.

إن أغـراض التدريـب الميدانى تتحقق إذا ما قضى الطالب فترة متصلة من الوقت يعمل خلالها كمدرس بالمدرسـة تحت التوجيه والإرشـاد. فمثل هذا الاتجاه يضع الطالب أمام نفس المسئوليات التى تقابله عقب تخرجه مما يقربه من مهنته بشكل عملى.

ولتحقيق الأهداف التربوية ولمعرفة مواطن القوة والضعف لابد من التقويم حيث هو جزء مهم من إعداد المدرس ولابد من إلمامه بوسائل وطرق التقويم وتحديد مواطن الضعف والقوة. وذلك بمساعدة التلاميذ على تقويم أنفسهم.

والتدريب الميدانى هو فى الحقيقة جوهر عملية إعداد المدرسـين وهو السـبيل الرئيسى لبـث روح المنافسـة لتدعيـم كفاية الطالب المهنيـة وإعداده لحمل مسـئولياته كاملة عند التخرج.

أهداف التدريب الميدانى:

- وضع الطالب فى الميدان العملى ليقابل مشاكل المهنة المختلفة.
- إعداد الطالب إعدادًا صحيحًا لكى يصبح قائدًا ومدرسًا قديرًا.
- تطبيق الطالب للمواد الدراسية التى يتلقاها فى الميدان العملى.
- تنمية الشخصية القوية والتدريب على بث الصفات القيادية والتبعية للآخرين.
- تدريب الطالب على التنظيم والإدارة عن طريق ممارسته لها عمليا بالمدرسة.
- تعود الطالب على مواجهة حياته المستقبلة كمدرس للتربية الرياضية.
- تعود الطالب على تحمل المسئولية وحسن التصرف كمدرس مسئول عن عمله.

- تدريب الطالب على مقدرة اكتساب العلاقات الطيبة بينه وبين المجتمع الذى يعمل به من هيئة الإدارة وزملائه وتلاميذه بالمدرسة.
- تعود الطالب على الإعداد والتحضير الجيد لدروسه.
- توجه الطالب إلى معرفة الصواب والخطأ عن طريق تقييمه تحت إشراف الموجه ليصبح مدرسًا كفأ فى مادته.
- يتدرب الطالب على العمل بمدارس مختلفة فى الإمكانيات والظروف مما يجعله يتعود على مواجهة لمشاكل وحلها ببساطة.
- يتـــدرب الطالب على عملية التقدير والتقييم لنفســـه ولزملائـــه فى التدريب للعمل على تقويم أنفسهم بأنفسهم.
- يضطر الطالب إلى الاهتمام والعناية بمظهره وسلوكه للظهور بالمظهر اللائق أمام المجتمع المدرسى الذى يعمل به ليكسب احترام ومحبة الجميع.
- اكتشـــاف خبرات فـــى مرحلة التدريب يحتاجها الطالب ليســـتفيد بهـــا كمدرس فى المستقبل.
- مواجهة الاحتياجات والرغبات المختلفة للتلاميذ.
- تنمية روح الابتكار ليســـتطيع اشـــباع حاجات ورغبات وميول التلاميذ حتى يعمل على انجاح درسه وعمله كمدرس.

مجالات التدريب الميدانى

للتدريب الميدانى مجالات هى:

أولا: المجال البشرى:

فالمـــدرس فى مهنته يتعامل مع الكائنات البشـــرية مع العقول الإنســـانية مع فكر الإنســـان وعقلـــه وثقافته – ويتعامـــل كذلك مع قيمه ومثله ومع ســـلوكه وخلقه. وهو فى تعامله مع هذا الإنســـان يهتم باتجاهاته وميوله وبصحة جســـمه وســـلامة بدنه. أنـــه يتعامـــل مع المتعلم فيســـتقبل منه الأفكار ويرســـل له الأفكار وهو فى اســـتقباله لتلك الأفكار وإرســـالها لابد أن يكون على بينه من اســـتعداد المتعلم وقدراته وعواطفه وانفعالاته ومستوى تحصيله وميوله وما إلى ذلك.

والمدرس فى تعامله مع تلاميذه يتعامل مع بشر مثله – فهو لا يتعامل مع الطبيعة الصامتة أو الحيوانات غير الناطقة. أنه لا يتعامل مع المادة إلا بالقدر المفيد للمتعلم نفسه ولا مع الجسد وحده ولا مع العقل وحده ولكنه يتعامل مع الإنسان ككل ويحاول إعداده لحياة يتم فيها التوافق بينه وبين الآخرين فمهمته فى الواقع (صنع الإنسان) ومن أهم أساسيات الإعداد المهنى لمدرس التربية الرياضية هو (التدريب الميدانى).

ثانيا: المجال المكانى :

يتمثل فى المدارس المختلفة التى يقوم فيها الطلاب بالتدريب الفعلى.

فطلاب الصف الثالث يتم تدريبهم بمدارس المرحلة الأولى والاعدادية وطلاب الصف الرابع يتم تدريبهم بالمدارس الثانوية وما فى مستواها وتنادى بأن تفتح المجالات الأخرى لتدريب الطلاب (كالمصانع والمؤسسات ومراكز الشباب ومعاهد المعوقين وجميع القطاعات الأخرى).

ثالثا: المجال الزمنى :

نحدد الفترة التى يتدرب فيها الطلاب ويمارس طلاب الكلية التدريب من خلال نظامين (تبعا للائحة الكلية الداخلية) :

(أ) التدريب الميدانى المنفصل: وهو تدريب ليوم واحد فى الأسبوع.

(ب) التدريب الميدانى المتصل: وهو تدريب متواصل لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع متتالية.

بعض المشاكل التى تعترض طالب التدريب الميدانى

لتنفيذ برامج التربية الرياضية على أكمل وجه يحتاج الطالب إلى وجود قيادة رشيدة قادرة مدربة للتدريب المهنى الكافى لتستطيع مواجهة العمل بمشاكله ويكون قادرًا على فهم هذه المشاكل وحلها أثناء تدريبه التدريب الطويل (التربية العملية المتصلة) الذى يقرب الطالب لمهنته بشكل عملى فعال ويعمل كمدرس قائد مدة كافية تحت توجيه وارشاد أساتذته فيكتسب الخبرة بوجوده كفرد من أفراد أسرة المدرسة.

ونجد أن هناك الكثير من الصعوبات والمشاكل التى تعترض طالب التدريب الميدانى أثناء عمله بالمدرسة وقد تم حصر بعض المشكلات ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها والتى قد تعين الطالب فى التغلب عليها.

وهذه المشاكل هى :

١ – طالب التدريب الميدانى.
٢ – جدول الدراسة.
٣ – المناهج الدراسية.
٤ – تلاميذ المدرسة.
٥ – الجهاز الإدارى بالمدرسة.
٦ – الملاعب.
٧ – الأجهزة والأدوات.
٨ – الإشراف والتوجيه.

١ - طالب التدريب الميدانى :

- إهمال بعض الطلاب فى التدريب الميدانى فى الوصول لمدارسهم فى المواعيد المحددة.
- إهمال بعضهم فى ارتداء الزى الرياضى المخصص للتدريس مما يسبب تقيده فى الحركة وعدم تأديتها بالطريقة الصحيحة.
- عدم اعتراف وفهم مدير المدرسة ومدرس التربية الرياضية بالنسبة لطالب التدريب لإعتقاده أنه يتبع لكليته فقط وليس لهما عليه أى نفوذ ويترتب على ذلك ظهور بعض المشاكل التى قد تعوق سير الدرس.
- يتغيب كثير من طلاب التدريب هربًا من المسئولية فتضيع بذلك فرصة التدريب ومتابعة تقدم تلاميذه بالمدرسة.
- عدم المام الطالب بالعمل فى مجالات النشاط الرياضى المختلفة مثل المؤسسات والأندية الخاصة والعامة وحمامات السباحة ومعاهد الخواص والمصانع وخاصة أن العمل فيها يختلف عن التدريس بالمدارس.
- يصل بعض طلاب التدريب إلى المدارس التى يتدربون فيها فى صورة غير لائقة من جهة الملبس والمظهر والمفروض أنه قدوة يقتدى به تلاميذه.
- يقتصر عمل بعض طلاب التدريب على تدريس حصص التربية الرياضية فقط بالمدرسة ولا يساهمون فى أى عمل آخر بجانب عدم التعاون مع إدارة المدرسة.

اقتراح لحل المشكل

- على طالب التدريب المحافظة على الحضور قبل الوقت المحدد لبدء اليوم الدراسـى بوقت كاف ليتسـنى له الاستعداد للاشـتراك فى طوابير الصباح والمساعدة فى استتباب الأمن والنظام بالمدرسة.
- ضرورة ارتداء الزى الخاص للتدريس حتى يستطيع أداء المهارات بالطريقة الصحيحة.
- اشـتراك مدير المدرسـة ومدرس المدرسة فى التوجيه والاشـراف ووضع جزء من درجة الطالب عن مدى تعاونه والاشتراك الفعلى فى الأنشطة.
- محاسبة طلاب التدريب على التغيب والتشديد عليهم.
- على طلاب التدريب محاولة الاشـتراك الفعلى فى الأجازات الصيفية فى المؤسسـات والأندية والسـاحات الشـعبية والمصانع وحمامات السـباحة حتى يعطى لنفسه فرصة التدريب أو التأهيل الكافى للقيام بعمله خير قيام.
- تخصـص كليات التربيـة الرياضية جزءا من الدرجة على مدى تعـاون طالب التدريب مع إدارة المدرسة.

٢ - جدول الدراسة :

- من الملاحظ أن عدد الحصص المخصصة للتربية الرياضية فى المدارس فى الأيام المحددة للتدريب الميدانى قليلة بالنسبة للطلاب. مما يقلل من إعطائهم الفرص الكاملة للتدريب الكافى.
- يستغل بعض نظار المدارس طلاب التدريب فى توزيع الحصص الإضافية عليهم فى وقت واحد ويصبح جميع الطلاب مشـغولين فى وقت واحـد. وبذلك تقل فرص نقد الطالب لزميله فى الدرس. كما تجىء بعض هذه الحصص فى أماكن غير لائقة لتدريس التربية الرياضية مما يترتب عليه عدم جدوى هذه الحصص بالنسبة لطلاب التدريب. ويترتب على ذلك إرهاقهم بدون فائدة كما يضيع عليهم فرصة إعداد الملاعب والأدوات والأجـهزة الخاصة بحصته المحددة.

اقتراحات لحل المشكل :

- يطلب الموجه من المسئولين بالمدرسة العمل على زيادة عدد حصص التربية الرياضية فى أيام التدريب.

- إن يستغل الطالب الحصص الإضافية فى زيادة فرص تدريبه على التدريس على أن يكون ذلك فى حدود معينة تعود على المدرسة بالنفع وعلى الطالب بالاستفادة بحيث لا يفوت عليه فرصة إعداده لدرسه الأصلى.
- وفى حالة قلة عدد الدروس المخصصة للتربية الرياضية فى المدرسة - يمكن للطالب أن يستغل زيادة عدد التلاميذ فى الفصل الواحد بتجزئته إلى فصلين حسب الظروف.

٣- المناهج الدراسية :

وضعت الإدارة العامة للتربية الرياضية منهجا موحدًا للمراحل التعليمية المختلفة للاسهام لحل مشكلة المناهج ومساعدة كثير من المدرسين فى الحصول على المادة، إلا أنه خلق مشكلة بالنسبة لاختلاف المدارس من حيث.

- الامكانيات الموجودة بالمدرسة من ملاعب وأدوات وأجهزة.
- اختلاف البيئة.
- استعداد الأطفال.
- مستوى المدرس وشخصيته.

اقتراحات لحل المشكل :

- طالب التدريب يتعاون مع المدرس فى تنفيذ المنهج حتى لا يتعارض العمل مع كلا الطرفين.
- طالب التدريب يحاول التغلب على مشكل عدم توافر الملاعب باستغلال حجر الدراسة بعد إعدادها اعدادا سريعًا لكى تصلح لمارسة بعض الأنشطة الرياضية المناسبة.
- يتعاون طالب التدريب مع تلاميذ المدرسة بإعداد بعض الأدوات البديلة سهلة الصنع رخيصة الثمن.
- مراعاة اختلاف البيئة بالنسبة للعادات والتقاليد والجو والامكانيات.
- مراعاة استعداد الأطفال وقابليتهم وميولهم ورغباتهم واختيار المناسب أثناء تنفيذ المناهج.
- مدرس المدرسة بشخصيته القديرة وبتعاونه مع طالب التدريب نضمن نجاح العمل بالمدرسة.

٤ - تلاميذ المدرسة :

- الطفل الصحيح يتميز بالحركة المتدفقة والنشاط الزائد وعلى رغم هذا فهناك فروق فردية واختلافات في احتياجات الأطفال ورغباتهم وقدراتهم الجسمية والحسية.
- عدم توافر اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس مما يسبب التعب والإرهاق.
- عدم وجود وعى رياضى حقيقى عند بعض أولياء أمور التلاميذ إلى جانب تدليلهم بتقديم شهادات مرضية لإعفائهم من ممارسة الرياضة.
- ينظر تلاميذ المدرسة إلى حصص التربية الرياضية نظرة استخفاف ونظرة سطحية لعدم وجود الوعى الرياضى الحقيقى عندهم.
- كثرة عدد التلاميذ فى الفصل مما يجعل من المتعذر على طالب التدريب العملى الحديث السيطرة عليهم واستتباب النظام. وقد تزيد المشكلة فى الدروس التى تستعمل فيها الأجهزة التى تحتاج إلى نظام معين حرصًا على سلامة التلاميذ.
- عدم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة فى القدرات والجنس (فى المرحلة الابتدائية) قد يترتب عليه عدم التفاهم بينهم مما يعوق سير الدروس.
- كما أن بعض التلاميذ لظروف مادية يعجزون عن شراء الملابس الرياضية فتعوقهم عن أداء الحركات بالطريقة الصحيحة. وفى هذا تعطيل لسير الدرس.
- فى بعض المراحل يهتم التلاميذ بمظهرهم فيهربون من حصة التربية الرياضية خوفا وكسلا من استبدال الملابس.

اقتراحات لحل المشكل :

- يجب على الطالب أن يكون متفهما لحالات الأطفال ويعرف كل ما يتعلق بالتلميذ من الناحية التربوية والنفسية والفسيولوجية والتشريحية وكذلك الميول والرغبات المختلفة بين التلاميذ وبخاصة عنايته بالأطفال ذوى الطاقات الزائدة التى تتمثل فى شقاوتهم وكثرة حركتهم أو يمكن استغلال نشاطهم فيما يعود عليهم وعلى المجموعة بالنفع وذلك بإشراكهم فى القيادة واعطاء النماذج ثم بتشجيعهم على اجتياز مستويات رياضية معينة.
- العمل على تنمية اللياقة عن طريق أخذ ١٠ دقائق فى طوابير الصباح بالمدارس وعن طريق حصص التربية الرياضية بإعطاء تمرينات لياقة.

- في أول فترة التدريب يقسم الفصل بين طالبين وبعد التدريب الكافي والشعور بالثقة يترك الطالب للعمل على مجموعة الفصل بأجمعها.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة في القدرات والجنس حتى يسود العمل والتفاهم بين كل مجموعة فيسير الدرس سيرًا حسنا.
- يستطيع طالب التدريب أن يشجع التلاميذ الفقراء بارتداء أى ملابس يستغنى عنها ليمارس بها الرياضة وممكن بالتعاون مع إدارة المدرسة أو عن طريق المشرف الاجتماعى إمدادهم بالملابس الرياضية.

٥ - الجهاز الإدارى بالمدرسة :

- قلة وعى الجهاز الإدارى ببعض المدارس وإساءة فهم الدور الصحيح والإيمان الكامل بالدور الذى تقوم به التربية الرياضية من تحقيق أهداف تربوية - بجانب الناحية الصحية والنفسية والترويجية.
- قد قلل من مكانة التربية الرياضية بين المواد الأخرى وهذا ينعكس على العلاقة بين الجهاز الإدارى وطلاب التدريب الميدانى.
- عدم تعاون بعض مدرسى التربية الرياضية بالمدرسة مع زملائه طلاب التدريب الميدانى واتخاذ بعضهم موقفا سلبيا تجاههم.

اقتراحات لحل المشكل :

- نشر الوعى الرياضى بين الجهاز الإدارى لمعرفة مدى الفائدة التى تعود عليهم من التربية الرياضية.
- إقامة يوم رياضى يشترك فيه الجهاز الإدارى مع التلاميذ.
- اشراك مدرس التربية الرياضية بالمدرسة اشراكا فعليا فى الإشراف وتقديم المساعدة والمعاونة لطلاب التدريب الميدانى وملازمتهم أثناء الدرس.
- وأن يكون حلقة اتصال بينهم وبين إدارة المدرسة وتلبية جميع طلباتهم.
- على طلبة التدريب الميدانى العمل على احترام مدرس المدرسة واكتساب صداقته.

٦ - الملاعب :

- قلة عدد الملاعب فى المدارس وضيقها لكثرة عدد الطلاب الذى يقابله الاتساع فى عدد الفصول ويأتى ذلك على حساب الملاعب.

- هناك بعض الملاعب الصغيرة التى لا تستوعب أعداد التلاميذ الكثيرة.
- بعض الملاعب موجودة فى أماكن غير مناسبة وحالتها لا تسمح بممارسة الدروس فيها لعدم صيانتها.

اقتراحات لحل المشكل :

- استغلال الفصول الدراسية فى تدريس التربية الرياضية وذلك بوضع جدول خاص مناسب لتأديته داخل الفصل.
- يستغل الملعب الصغير في عمل كثير من الألعاب المحلية بأن يقسم التلاميذ إلى جماعات حتى يمكن للعدد الكبير أن يضاعف العمل داخل الجماعات.
- استغلال ملاعب المدارس والساحات الشعبية وملاعب الأندية القريبة من المدرسة إن وجدت.
- تنبيه المسئولين للعمل على الإكثار من الملاعب فى المدارس وتزويدها بكل ما يضمن للتربية الرياضية القيام بواجبها على أكمل وجه.

٧ - الأدوات والأجهزة :

- إن الأدوات الصغيرة والأجهزة الرياضية لها فاعلية فى التأثير فى الدرس وحسن إخراجه وادخال عنصر التشويق مع زيادة الاستفادة منه لزيادة العمل العضلى.
- قلة الميزانية المعتمدة للتربية الرياضية أدت إلى تعذر وجود الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة.
- عدم توفير المكان المناسب لحفظ وصيانة هذه الأدوات والأجهزة.

اقتراحات لحل المشكل :

- استخدام التلاميذ اللاعبين فى الفصل كأداة فى بعض الألعاب المناسبة.
- استخدام الأدوات العادية المتوفرة فى المدرسة كالكراسى والمقاعد الخضراء والمناضد ودرج المدرسة والأعمدة وسور المدرسة والسلالم والأشجار وذلك بوضع التمرينات المناسبة لكل منها.
- استعمال الأدوات الصغيرة كالأطواق والحبال والكور والشرائط وأكياس الحبوب التى يمكن شراؤها أو تصنيعها بأبسط الخامات وأقل التكاليف.

- المحافظة على سلامة الأدوات والأجهزة باستعمالها المناسب والعمل على صيانتها.
- تيسير بعض الامكانيات الرخيصة كالخطوط بالجير والطباشير واستخدام يد المكنسة الخشب وكور الشراب وعمل سجادة من فضلات القماش أو من الخيش لاستخدامها فى الجمباز كالأدوات البديلة التى يجب أن يحسن اختيارها واستخدامها لتحقيق الغرض المنشود وممكن اشراك أطفال المدرسة بمساهمة المنزل بتصنيع الأدوات البديلة.

وقد أعددت نموذجا لبطاقة تقييم طلاب التدريب الميدانى فى التربية الرياضية يستخدمها الموجه لمتابعة مدى تقدمه والعمل على تقويمه وتستطيع أن يستخدمه التلميذ نفسه فى حالة التقييم الذاتى (أى تقييم الطالب نفسه بنفسه) حتى يستطيع أن يتقدم بالدرس والتدريس. وتوزيع الدرجة على العناصر الخاصة بالدرس كمايلى مع مراعاة أن مجموع درجات أعمال السنة ٨٠ درجة لطالب التدريب الميدانى وهذه الدرجة قابلة للتغيير وفقا لظروف اللائحة الداخلية لكل كلية.

٨ - الإشراف والتوجيه :

- اختلاف وجهات النظر بين الموجهين يمثل صعوبة بالنسبة للطلاب.
- التوجيه من مشرفين خارج الكلية غير المشرفين من هيئة التدريس داخل الكلية.
- عدم وجود جو من الألفة والعلاقات الاجتماعية بين الموجه والطالب.
- عدم انتظام مرور الموجه على الطلبة للإشراف والتوجيه لأسباب خارجة عن الإرادة (كالأجازات المرضية – السفر للحج. الخ).

اقتراحات لحل المشكل :

- تحديد أساسيات الدرس ووضع القواعد المقننة لتقييم الطالب.

(م ٤ – التدريب)

- الربط بين وجهات النظر من أعضاء هيئة التدريس بالكلية والمسئولين من إدارات التربية الرياضية من الموجهين ومشرفين على المدارس وذلك بعقد لقاءات دورية لتحديد سير العمل فى التدريب الميدانى، ولعرض كل ما هو جديد واتباع أحدث الطرق والوسائل المتطورة فى عملية التدريس.
- إبلاغ قسم طرق التدريس فى حالة عدم انتظام مرور الموجه كما يخطر رئيس قسمه فى حينه لإرسال بديل له حرصا على مصلحة الطلاب.

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

بسم الله الرحمن الرحيم

صورة بطــاقة

لتقييم طلبة التدريب الميدانى

(دراسة)

إدارة ....

اسم المدرسة وعنوانها........................ تليفون ....

عدد الفصول ..... عدد مدرسات التربية الرياضية ..... عدد الملاعب .....

الأجهزة والأدوات ....

اسم الموجهة ....

اسم المتحنة ....

الأستاذة الموجهة .... تحية طيبة وبعد

يســر الكلية أن تقدم لســيادتكم شــكرها على تعاونكم الصادق معها فى أداء رسالتها، ونرجو من ســيادتكم استخدام هذه البطاقة فى تقييم طالبات التدريب الميدانى فى كافة ما تتضمن من أنشــطة خلال فترة التدريب وذلك بوضع الدرجات التى تستحقها الطالبة أمام كل عنصر من العناصر الموضحة بالجدول.

مــع رجــاء التكرم بإعادة هــذه البطاقة بعد رصــد المطلوب (من درجات أعمال الســنة والاختبار) مع خالص الشكر ووافر التقدير ،،

رئيسة مجلس القسم

جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قسم طرق التدريس والتربية العملية	كشـف درجات أعمال السنة

	البيـــــــــان	اسم الطالب الفتـــرة درجة الفترة
تحضير الدرس	١ – تحديد الأنشطة والمهارات التي تحقق الهدف من الدرس مع تحديد الطرق التنظيمية التي تحقق الهدف التعليمي والتربوى للدرس.	٣
	٢ – اعداد المادة العلمية اللازمة (دفتر التحضير – الجدول – الوسائل التعليمية) مع التنويع والابتكار وبكامل موضوع الدرس مع الدرس السابق والتالى له (تعليم – بنبيت – مراجعة – سرى).	٣
	٣ – اعداد الملعب وتحضير الأجهزة والأدوات الدراسية مع مراعاة الزى الرياضى للتلاميذ.	٢
	٢٪ المجموع	٨
طريقة التدريس	١ – القدرة على الشرح المختصر وسلامة الفداء مع ضبط التوقيت والايقاع وكفاءة استخدام الأدوات والأجهزة	٤
	٢ – اختيارطرق التدريس المناسبة مع تعدد جوانب التعليم (معرفية – مهارية – انفعالية) مع التبادل الصحيح بين الحمل والراحة.	٤
	٣ – تحقيق الغرض التربوى وغرس العادات الحسنة والتدريب على القيادة والتبعية وتحمل المسئولية ومراعاة الفروق الفردية واكتشاف الميول والمواهب والعناية بالضعاف.	٤
	٤ – القدرة على التقييم واختيار النموذج الصحيح وتصحيح ما يظهر من أخطاء مع التشجيع واستثارة الدوافع وأشعار التلاميذ بالنجاح.	٤
	٤٪ المجموع	١٦
الشخصية	١ – المظهر العام والالتزام بالزى الرياضى والتحلى باخلاقيات المهنة مع الاتزان والثقة بالنفس والدقرة على القيادة وتحمل المسئولية.	٣
	٢ – احترام المواعيد والنظام والمحافظة عليهما.	٣
	٣ – حسن وسرعة التصرف مع الحركة والنشاط وروح المرح ومدى استجابة التلاميذ للتوجيه.	٣
	٤ – تقبل النقد وادراك نواحى القوة والضعف والاستفادة ممن هم أقدم منها فى المهنة واطلاعها على أحدث ما وصل إليه العلم الحديث فى المجال الرياضى.	٣
	٣٠٪ المجموع	١٢
النشاط المدرسى	١ – المساهمة فى الأنشطة الداخلية والخارجية للمدرسة والاهتمام بأوقات الفراغ.	٢
	٢ – التعاون مع زميلاتها وإدارة المدرسة وأولياء الأمور لحل مشكلات التلاميذ.	
	١٠٪ المجموع	٤
	المجموع الكلى	٤٠
	درجة أعمال السنة	٨٠

اسم الموجهة

التوقيع

يات الفرقة العام الجامعى	بسم الله الرحمن الرحيم	درجة فترة أولى ٤٠ فترة ثانية ٤٠ درجة المجموع ٨٠

الثانية	الأولى	الثانية	الأولى	الثانية	الأولى	الثانية	الأولى	الثانية	الأولى	الثانية	الأولى	الثانية	الأولى	الثانية

يعتمـــد ،،

(رئيس قسم طرق التدريس والتربية العملية)

تعليمـــات

١ – يبدأ التدريب الميدانى لطالبات الصفين الثالث والرابع من ٠٠ إلى ٠٠

٢ – يكون التدريب يوما واحدا فى الأسبوع (الثلاثاء للصف الثالث والأربعاء للصف الرابع).

٣ – يكون التدريب متصلا لمدة أسابيع ابتداء من – –١٩٨ حتى – – –١٩٨.

٤ – الاطلاع على بطاقة الطالبة (كارنيه الكلية) قبل بدء التدريب عامة.

٥ – على الطالبات ارتداء الزى الخاص بالتدريس والمتفق عليه بمجلس الكلية.

٦ – كل طالبة تعد كراسة للتحضير ولتسجيل الدروس وأخرى خاصة بها لكتابة التعليمات.

٧ – على الطالبات التواجد بمدارســهن من بدء اليوم الدراسى وحضور طوابير الصباح حتى نهاية اليوم الدراسى والإسهام فى جميع الأنشطة والأعمال التى تكلفها بها مديرة أو ناظرة المدرسة سواء فى الفترة الصباحية أو المسائية.

٨ – توجــه الطالبــات بواســطة أعضاء هيئة التدريس بالكلية وبمســاعدة من مدرســات التربية الرياضية بالمدرسة كما يكن تحت إشراف مديرة المدرسة.

٩ – الأســاتذة أعضــاء هيئة التدريس الموجهات يقمن بحل المشــاكل التى قــد تنجم بين الطالبات وادارات المدارس التى يتدربن بها.

١٠ – مراعاة تنفيذ برامج التربية الرياضية المعدة من قبل وزارة التربية والتعليم.

١١ – إخطار القســم بأسماء الطالبات اللاتى اســتنفذن نســبة الحضور حتى يتسنى للقسم اتخاذ الــلازم قبلهن مع تقديم الســجل الذى يثبت ذلك بوضوح وذلك قبــل ابتداء اختبارات آخر العام.

١٢ – اخطار القســم بأسماء الطالبات المتازات الحاصلات على درجات ٩٠ درجة ليتسنى تشكيل لجنة لأخذهن مقياسا للتقييم العام.

١٣ – اخطار القســم بأسماء الضعيفات الحاصلات على درجات الأقل من ٥٠ درجة لاتخاذ اللازم نحوهن.

١٤ – ممنوع منعا باتا أن تمارس الطالبة (الحامل) التدريب الميدانى ومن دخول امتحان آخر العام حفظا على سلامتها

ملحــوظة :

فــى حالة اضطرار تغيب الموجهة عليها المبادرة بإخطار رئيســة مجلس قســمها وقســم طرق التدريس فى حينه لتكليف بديلة لها حرصا على مصلحة طالبات التمرين.

الرجا تســليم كشف الدرجات بعد استيفاء كافة البيانات المطلوبة واعتمادها عقب الانتهاء من امتحان الفترة الثانية.

مدرس التربية الرياضية

إن الواجبات الملقاة على عاتق مدرس التربية الرياضية كثيرة ومتنوعة فهى لا تقتصر على القيام بتدريس درس التربية الرياضية فقط، بل القيام بالشئون الإدارية الروتينية ولا ننس الدور الذى يلعبه المدرس فى حياة الطفل فى المدرسة، فهو الذى يساعده على النمو والتطور فى الاتجاه السليم. ولذا نجد أن نجاح مدرس التربية الرياضية لا يقتصر على إتقانه للمهارات الحركية فقط، لأنه قد يفشل فى عمله بالرغم من قدراته العالية. ولكى يصبح قائدا كفأ فى المدرسة والمجتمع الاشتراكى الذى يعيش فيه يجب أن تميزه عدة صفات لأن عمله يختلف عن بقية المدرسين، حيث إنه يشترك مع التلاميذ فى ملعب واسع فيراهم عن قرب يتصرفون بطبيعتهم ويتحركون ويلعبون وينطلقون على سجيتهم بحرية تامة، فيباشرهم عن قرب ويلاحظ سلوكهم ومواهبهم وميولهم ولهذا نجد أن مدرس التربية الرياضية هو الوحيد الذى تتاح له الفرصة للأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق المستقيم. ويؤثر فى سلوكهم ويبث المثل العليا فيهم ويتأثرون بشخصيته ويقلدونه لأنه هو القدوة أمامهم ويسيرون على منواله ونجد أن دور المدرس ايحائى ناتج عن تأثر التلاميذ بشخصيته، ولذلك كان من الضرورى العناية الكاملة بإعداد وتأهيل مدرس التربية الرياضية تأهيلا يجعله فى المكانة اللائقة بتحمل هذه المسئوليات العظيمة، أى مسئوليات تربية وتنشئة أجيال المستقبل الذين هم أبناء المجتمع وذخيرته ليسيروا مع ركب التطور الحضارى فى المجتمع الذى يعيشون فيه.

وهذا يعنى أن يتم إعداد مدرس التربية الرياضية فى ضوء أحسن ما وصل إليه الباحثون فى مجالات إعداد المدرسين والاهتمام ببعض العناصر التى يجب توفرها فيهم وهى:

١ - الشخصية.

٢ - الصحة.

٣ - الإعداد المهنى.

٤ - الثقافة العامة.

٥ - الخبرة.

١ - الشخصية :

تعتبر الشخصية من أهم العوامل المؤثرة في مدى نجاح الشخص كمدرس، ومن الصعب حصر صفات المدرس الناجح التى تساعده على تحقيق رسالته وشخصية الأفراد تختلف فى تفاعلاتها مع المواقف المتشابهة ونجد أن نشأة الفرد واعداده وتركيب جسمه وطباعه وكل ما يتميز به هذا الشخص له تأثير فى العوامل التى تساعده على النجاح.

ولابد أن يكون لدى المدرس شـخصية لائقة بالتدريس أى شـخصية قيادية قوية قادرة علـى التكيف وتحمل المسـئولية مؤمنة برسـالتها على خلق محبوبـه لأن غرس الصفات الاجتماعية والقيم والأخلاق الحميدة المطلوبة فى النشء تعتمد إلى حد كبير على شـخصية المدرس ليستطيع أن يجذب إليه التلاميذ ويجعلهم يحبونه ويحترمونه ويثقون به دون قتل روح الاستقلال فيهم.

بعض الصفات العامة التى يجب أن يتصف بها كل مدرس :

- أن يكون محبا لمهنته مؤمنا برسالته.
- أن يكون تقيا متدينا متفائلا وشجاعا.
- أن يكون طيب القلب حسن الخلق يجذب النشء إلى قيادته.
- أن يكون راضى النفس قانعا ومتسامحا.
- أن يحيا حياة نظيفه محترمة.
- أن يكون نظيفا يعنى بملبسه ومظهره بدون تبهرج.
- أن يكون حلو اللفظ حريصا فى انتقاء ألفاظه.
- أن يتمتـع بصـوت واضح جهـورى واختيـاره للألفاظ والعبـارات يتفق مـع القواعد العامة للغة.
- أن يتمتع بصحة جيدة ولياقة بدنية حتى يتسنى له القيام بمهامه العديدة بكفاءة.
- أن يتمتع بصحة عقلية جيدة واستقرار عاطفى.
- أن يكون هادئ النفس غير قلق عنده القدرة على ضبط النفس.
- أن يكون ناضجا عقليا متفتحا عميقا فى أفكاره معاصر فى تفكيره.
- أن يكون طبيعيا لا يتكلف فى تصرفاته.
- أن يكون قدوة حسنة يقتدى بها تلاميذه ويبث فيهم الروح الرياضية.

- أن يكون واثقا من نفسه ذا شخصية مستقلة قيادية لائقة للتدريس.
- أن يكون غير مندفع وغير متسرع فى استنتاجاته.
- أن يكون عنده القدرة على الايحاء ولا يسهل التأثير عليه بالايحاء.
- أن يكون لديه اعداد مهنى مناسب قديراً على تحديد الأهداف ورسم الخطط وتنظيم الأعمال.
- أن يكون له خبرة ودراية فى الميدان الذى يعمل فيه.
- أن يكون عنده القدرة على أداء المهارات الحركية بمستوى حسن.
- أن يكون مثقفا ثقافة عامة واسعة لتساعده على فهم مشكلات الحياة العامة.
- أن يكون لديه القدرة على التنظيم والإدارة.
- أن يكون مجتهدا نشطا قادرا على الإنتاج محبا للعمل يحترمه مهما كان قليل الشأن.
- أن يكون محبا للتجديد والابتكار والابداع.
- أن يكون متعاونا يعتمد عليه ويتحمل المسئولية.
- أن يكون مخلصا صادقا فى أقواله وأفعاله.
- أن يكون ذكيا، يقظا دقيقا فى ملاحظاته واستنتاجاته، لبقا حسن التصرف.
- أن تتوفر لديه روح المرح والسرور ليسهل عليه بناء علاقات طيبة بين الآخرين.
- أن يتصف بالجلد والتحمل والصبر.
- أن يكون على صلة وثيقة بالمجتمع ويعرف مشكلاته ووسائل حلها، والمدرسة جزء من المجتمع والمدرس بحكم عمله جزءًا متكاملا من المجتمع يساعد على حل مشاكله الاجتماعية والسياسية والاقتصادية.
- أن يكون متكاملا اجتماعيا وعلى علم بما يدور فى العالم من أحداث.

٢ - الصحة:

وتشمل الصحة الشخصية والتربية الصحية :

يجب أن يتمتع مدرس التربية الرياضية بالصحة الجيدة واللياقة البدنية ليتسنى له القيام بمهامه العديدة بكفاية وانتظام وخاصة أنه يعمل فى مهنة شاقة تتطلب درجة كبيرة عالية من الصحة البدنية وعليه دائما أن يتذكر أنه يهدف إلى بناء جسم سليم.

ومن أجل حماية صحة التلاميذ يجب إجراء فحص طبى شامل على المدرس قبل تعيينه وبعد كل مدة معينة بعد التحاقة بالعمل. واستبعاد المصابين بالأمراض المعدية وإجراء اللازم لهم من العلاج والعودة بعد الشفاء.

والصحة العقلية عائق أكبر من ضعف الصحة البدنية والاضطراب النفسى له آثار معدية وقد يؤثر فى شـخصية التلاميـذ إذن فالصحة العقلية والنفسـية لا تقل أيهما عن الصحة الجسـمية أهمية فى النجاح فى التدريس، بل قد يكون أثرها أعمق وأبعد أثرًا فالاضطراب العقلى أو العاطفى لا يقل خطرا على التلاميذ من أخطر الأمراض المعدية كالسل ولذا وجب على المسئولين العناية بصحة المدرس من أجل صحة المدرس نفسه وصحة التلاميذ.

فعل التربية الرياضية متصل اتصالا وثيقا بالتربية الصحية فلا شـك فى مسـاهمتها فى صحة الأفراد والاحتفاظ بها فى حالة جيدة ولا يتأتى هذا إلا بإدراك ووعى تام من مدرس التربيـة الرياضيـة أن يتزود بخـبرات ومعلومات كافية عن الصحة الشـخصية – وصحة المجتمع والصحة المدرسية كما يجب أن يتلقى خبراته فى التربية الصحية.

ويصبح جديرا بأن تسند إليه مسئوليات التربية الصحية بجانب التربية الرياضية ويوفر الحياة المدرسية الصحية للتلاميذ بجانب المحافظة على صحته شخصيا.

٣ - الإعداد المهنى :

لقـد أكدت المؤتمـرات الحديثة والبحوث التى أجريت بنوع خاص إلى دراسـة المناهج أن هنـاك تغـيرات عديدة يجـب أن يتضمنها إعـداد مدرس التربيـة الرياضية، وأكدت هذه المؤتمرات والدراسـات والبحوث ضرورة توافر المعلومات الثقافية العامة بجانب بعض الدراسـات كالعلـوم الاجتماعيـة والتربية وعلم النفس والتشـريح وعلـم الحركة والصحة والفسـيولوجى بالإضافـة إلى ضرورة التدريب المهنى ومعرفة تامـة بمبادئ وطرق التدريس وضرورة تقويم الاعداد المهنى.

ومـن نتائـج ازدياد الاهتمام بالإعداد المهنى للتربية الرياضية جعل مدة الدراسـة أربع سنوات بدلا من ثلاث وتحولت المعاهد إلى كليات تمنح درجات عالية، وقد تحسن مستوى الإعداد بصفة عامة حينما بدأت الدراسـات العليا لنيل درجات الماجسـتير والدكتوراه فى التربيـة الرياضية واعتبر هذا نهضة كبرى للإعـداد المهنى لمدرس التربية الرياضية لخدمة الأمة بأحسن السبل المكنة. والإعداد المهنى الذى يتلقاه الشخص أهم من خبرته.

ومن واجب كل مدرس أن يحصل على أحسن إعداد مهنى بالالتحاق بكليات التربية الرياضية أما إذا لم يوافقه الحظ ولم يتمكن من ذلك فإنه يستطيع أن يلتحق بالدراسات الصيفية ويستطيع أن يتعهد نفسه بالاطلاع المستمر وحضور المؤتمرات والندوات للاطلاع على الجديد فى ميدان التربية الرياضية.

وكليات التربية الرياضية تحتم على مدرس التربية الرياضية أن يلم ببعض المواد الضرورية وهى:

- اللغة العربية على أن يلم بلغة أجنبية أخرى.
- أصول التربية.
- علم النفس، وعلم النفس التربوى الرياضى.
- علم وظائف الأعضاء.
- علم التشريح.
- الصحة الشخصية.
- الصحة المدرسية.
- علم الحركة، وميكانيكا حيوية.
- التدريب الرياضى.
- الطرق الخاصة لتدريس أوجه النشاط العملية فى التربية الرياضية.
- تاريخ ومبادئ التربية الرياضية.
- العلاج الطبيعى والتمرينات العلاجية.
- إصابات الملاعب والوقاية والعناية بها.
- تنظيم وإدارة.
- اختبارات ومقاييس.

أنشطة التربية الرياضية المختلفة - التمرينات - الجمباز - التعبيرى - الألعاب - (سلة - طائرة - يد - هوكى - قدم) مصارعة - ملاكمة - سلاح - ألعاب قوى - السباحة والرياضات المائية . . الخ.

المعسكرات وتربية الخلاء

يجب ملاحظة أن يكون البرنامج مرنا يسمح بالتعديل ومبنى على أساس وأنه من الضرورى أن تشكل طرق التقويم جزءًا مهما من برنامج إعداد المدرس ليستطيع المدرس أن

يلم بوسائل وطرق تقويم عمله وسلوكه ومساعدة تلاميذه على تقويم أنفسهم.

٤ - الثقافة العامة :

يحتاج المدرس إلى ثقافة عامة فى مختلف نواحى المعرفة وإذا كنا نريد إعداد جيل من القادة فى مجتمع فنحن فى أمس الحاجة إلى قيادة رشيدة واعية لتمكنه من أن يكون أكثر فاعلية وأكثر نشاطا فى تحسين المجتمع الذى يعيش فيه والثقافة الواسعة تضفى على الحياة معنى كما تعين الفرد على أن يعيش سعيدا وتساعده على فهم الآخرين فى ضوء المثل الإنسانية.

وهى أيضا تتضمن المعرفة فى مجالات مختلفة يتأتى منها تفهم أكبر لمكانة الفرد فى المجتمع وتؤدى إلى غرس بعض الخصائص المطلوبة فى الفرد مثل حسن التصرف والمسئولية. وهناك كثير من نواحى المعرفة ينبغى الاهتمام بها ولم تلق اهتماما كافيا فى معظم مناهج إعداد المدرسين وهى:

الموسيقى والرسم والنحت والنقش والتمثيل والتصميم مما يطلق العنان للعواطف ويسهم فى تنمية وتطوير الشخصية المتكاملة. ولذا يجب الاهتمام بها ليرتقى المدرس فنيا وعاطفيا، كما يجب الاهتمام باللغة العربية لأن المدرس يشغل مركزا يستلزم إجادة اللغة العربية اجادة تامة إذ إن عليه أن يخاطب التلاميذ والجمهور ويكتب التقارير والمقالات إذا ما أتقن المدرس ذلك اكتسب احترام التلاميذ وتقدير الناس بالإضافة إلى معرفة لغة أجنبية واحدة على الأقل لتساعده على إزالة كثير من الصعوبات التى تقابله إذا أراد الاطلاع على ما هو جديد فى البلاد المتقدمة ليساعده على التطوير والتجديد فى مادته كما تساعده فى الدراسات العليا أثناء قيامه بعمل الأبحاث المطلوبة.

٥ - الخبرة :

عدد السنين التى قضاها المدرس فى مهنته تكسبه الخبرة وتزيده ثقة بنفسه، وهذا ينشأ عن تعود المدرس على مواقف التدريس المختلفة وكلما طالت فترة الخبرة تسمح للمدرس أن يكون عنده القدرة على تقويم العمل الذى يقوم به وربما تجربة فاشلة يمر بها المدرس قد تعلمه ما يجب عليه أن يتجنبه ولا يقوم به ويقوم بالبحث عن أسباب هذا الفشل ويتفاداها أو يعمل على اصلاح وتعديل هذه التجربة للعمل على انجاحها فى المرة القادمة ولا يمتثل إلى هذا الفشل ليثبط همته وعزيمته. ولكى تؤتى الخبرة أحسن نتائجها يجب أن تتنوع

فكلما قضى المدرس عددا من سنوات فى أعمال مختلفة أفضل من بقائه يعمل فى مكان ثابت كالتدريس مثلا. اختلاف طبيعة عمله كمدرس فى مدرسة يختلف عن عمله كمدرب بالنادى. أو مشرف رياضى بالجامعة أو بإحدى الشركات أو المؤسسات. فنجد أن عمله فى التدريس بمدرسة واحدة لمدة طويلة لا تفيده بالخبرات الكثيرة التى يكتسبها وتزداد إذا قضى المدرس نفس المدة فى المراكز المتنوعة التى قام فيها بالأعمال المختلفة ولا ننسى أن تكرار العمل لفترة واحدة قد يمله الشخص وتقل الاستفادة منه.

مسئوليات مدرس التربية الرياضية

معظم الوظائف التعليمية تتضمن إلى جانب التدريس ذاته النواحى الإدارية والاجتماعية ونواحى نشاط أخرى متعددة ولكل مدرس مادة بعض المسئوليات المتعلقة بأغراض مهنته وبالنسبة لمدرس التربية الرياضية هناك بعض المسئوليات العامة المتعلقة بأغراض مهنته وهى:

١ – معرفة أغراض مهنته.
٢ – تخطيط البرنامج.
٣ – توفير القيادة.
٤ – استخدام القياس والتقويم.
٥ – إعادة تقويم البرنامج.

١ - معرفة أغراض مهنته :

معرفة مدرس التربية الرياضية وفهمه لأغراض مهنته تسهل له عمل تخطيط سليم جيد لبرامج التربية الرياضية وتجعله قادرا على النجاح فى عمله.

٢ - تخطيط البرنامج :

تخطيط برنامج التربية الرياضية وإدارته فى ضوء أغراضها يعنى توفير برنامج يحقق رغبات ويسد حاجات الأفراد المشتركة فيه مع مراعاة تعدد أوجه النشاط والسن وعدد التلاميذ والامكانيات ومدى توفير التسهيلات والزمن المخصص للدرس والمناخ والقدرات العقلية والجسمية وتوفير الأمن وسلامة الدرس.

٣ - توفير القيادة :

إعداد القيادة الرشـيدة الفعالة من أجل تحقيق هذه الأغراض. وهذه القيادة تحتاج إلى التدريب المهنى الكافى ليصبح المدرس قادرا على فهم المسئوليات والمشكلات التى تمتد إلى المجتمع المحيط به، والمدرس المؤمن برسالته المخلص يجب أن يتفرغ لعمله لأن التفرغ هو السبيل الوحيد للقيادة الرشيدة الفعالة.

٤ - استخدام القياس والتقويم :

قيــاس وتقويـم برنامج التربية الرياضيــة بالطرق العلمية الحديثة تسـاعد على تحديد الحالة الجسـمية للفرد وسماته وخصائصه من الناحية الجسـمية والحركية والعقلية لمعرفة مدى تحقيق الأغراض.

٥ - إعادة تقويم البرنامج :

إعادة تقويم البرنامج فى ضوء نتائج القياس والتقويم السابق وتحليل النتائج يمكن تقرير مـا إذا كان البرنامـج وطرق التدريس مرضيين وإجراء مايلـزم من تعديلات ضرورية لتقديم خدمات أكثر نفعا.

واجبات مدرس التربية الرياضية

إن من أهم واجبات مدرس التربية الرياضية العمل على تربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضى والعمل على إعدادهم بدنيا وعقليا واجتماعيا وارشـادهم وتوجيههم ومسـاعدتهم على التطور فى المجتمع الذى يعيشون فيه.

والواجبـات الملقاة علـى عاتق مدرس التربية الرياضية كثـيرة ومتنوعة فهى لا تتضمن تعليـم الألعاب والمهارات المختلفة أو تدريب الفرق فحسـب بـل تتعداها إلى أعمال كثيرة أخـرى وتمتـد إلى أكثر من القيام بتدريس دروس التربية الرياضية بفصول المدرسـة الذى يعمل بها بل يمتد إلى باقى المدرسة أو المؤسسة أو النادى الذى يعمل به بل يجب أن يمتد عملـه إلى المجتمع المحيط به وبهذا نجد أن مدرس التربية الرياضية يقوم بواجبات كثيرة فى مجالات مختلفة منها الآتى:

١ – تعليم أوجه النشاط البدنى المتعددة.

٢ – القيام بالتدريس فى مستويات التعليم المختلفة.

٣ – استخدام وسائل القياس والتقويم المستخدمة.

٤ - القيام بخدمات تطوعية لخدمة المجتمع.

٥ - واجبات أخرى يقوم بها مدرس التربية الرياضية.

١- تعليم أوجه النشاط البدنى المتعددة :

يقـوم مدرس التربيـة الرياضية بتدريس أوجه نشـاط بدنى كثـيرة ومتنوعة كالألعاب الجماعية كرة السـلة، يد، طائرة، هوكى.. الخ والألعاب الفردية والزوجية، تنس، تنس الطاولة، الريشـة الطائرة. الخ والتمرينات التشـكيلية والمشـى، والجمباز، ألعاب قوى، سـباقات تتابع جرى، رمى قرص، جلة رمح الخ وقد يتضمن النشـاط الألعاب المائية أن تيسر وجود حمامات سباحة قريبة كالسباحة وأنواعها والغطس... الخ.

وللألعاب الصغيرة التى تعد أساسا للألعاب الكبيرة والباليه والرقص الحديث، والرقص الغربى والرقص الشرقى والتمرينات العلاجية.

وعلى مدرس التربية الرياضية الاشراف عليها فى النشاط الداخلى والخارجى فى المكان الذى يعمل به.

٢ - القيام بالتدريس فى مستويات التعليم المختلفة :

يؤدى معظم المدرسـين أعمالهم فى مرحلة تعليمية واحـدة والبعض يقومون بالعمل فى مرحلتين فى وقت واحد. أو قد يمضى المدرس فترة من الزمن فى إحدى المراحل ثم الانتقال إلى المرحلة الأخرى.

وبمـا أن الاتجاه الحديث للتربية هو العنايـة التامة بلياقة التلميذ ورعايته ككائن حى متكامل وكوحدة فى بناء المجتمع كما أصبح اكتسـاب التلميذ المهارات الجسـمية والعقلية والخلقية والاجتماعية والعناية بصحته البدنية والانفعالية.

كل هـذه النواحى أصبح من واجب المدرس أن يعنى بها ويعتبرها من واجباته لتحقيق أغراض مهنته والاشـتراك فى مجلس الآباء بالمدرسـة والعمل على تحسـين العلاقات بين المدرسة والمنزل وخلق روح التعاون بينهما.

٣ - استخدام وسائل القياس والتقويم المستخدمة:

اختبارات المهارات تستهدف قياس المقدرة العامة للفرد وطاقته الحركية وقابليته للتعليم الحركى والمهارة فى أوجه نشـاط معين. وهناك وسـائل أخرى لمعرفة الخصائص الجسمية للأفراد، وقوته ولياقته البدنية.

كما أن هناك اختبارات تقيس السمات الشخصية ومميزاتها.

ولا يقتصر القياس والتقويم على الأفراد بل هناك تقويم البرنامج نفسه وما يتضمنه من نواحى إدارية وشئون خاصة بالقيادة والوقت والإمكانات ومدى الاشتراك فيه.

٤ - القيام بخدمات تطوعية لخدمة المجتمع :

لقد أصبحت المدرسة فى كل حى مركزا لإشعاع نور العلم والمعرفة لأهل الحى كله وللترفيه عنهم وتأهيلهم وإعدادهم ليصبحوا مواطنين صالحين لخدمة الوطن والأمة العربية.

فكل مدرس يدين بخدمات تطوعية لخدمة المجتمع مهما كان ينتمى إلى المدرسة أو النادى أو المؤسسة فالواجب عليه الاشتراك فى نواحى أنشطة الحى مع كل المدارس والجمعيات والنوادى والمؤسسات القريبة من منطقة عمله الموجودة. فى مجتمعه الذى يعيش فيه متبعا التقاليد والقوانين والحدود التى يضعها المجتمع والمساهمة بمجهوده فى العمل على تحقيق أهداف هذه الجمعيات والمؤسسات... الخ.

ويعمل على أن يكون مثالا للمواطن الصالح خلقا وعلما وصحة وقد يكون فى محيط مجتمعه مستشفى أو مؤسسة للمعوقين فيجب أن يمد يد المساعدة والتعاون تحت إشراف المسئولين.

وبذلك يقوم المدرس بواجباته المتعددة المختلفة نحو مجتمعه الذى يعيش فيه.

٥ - واجبات أخرى يقوم بها مدرس التربية الرياضية :

- تنظيم برنامج النشاط الداخلى والخارجى للتربية الرياضية.
- إعداد الترتيبات للأيام الرياضية.
- إعداد الإداريين والحكام.
- وضع الميزانية والاشراف على تنفيذها.
- مسلك الدفاتر والسجلات.
- الإشراف على الصيانة العامة والاصلاحات.
- عمليات الجرد.
- الإشراف على الملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية.
- تنظيم وإدارة المباريات والسباقات.
- وضع تعليمات الأمن والوقاية.

القيـــادة

تعريف القيادة :

يعيش الإنسان فى جماعة يتـأثر بها ويؤثر فيها فهو يولد فى جماعة الأسرة يتدرج فى حياته الجماعية بتطور نموه، فتتســع دائرة الجماعة من الأســرة إلى الحى إلى المدرسة وإلى المدينة ثم إلى الوطن الكبير الذى يعيش فيه.

ونجد أن رب الأسرة يتولى قيادتها ويعمل على إسعادها بحيث لا يتعارض مع الهدف العام للأسـرة، كما نجد أن لكل جماعة قائدا يرعى شئونها ويوجهها لتحقيق أهدافها مع مراعاة عدم تعارضها مع الهدف العام للوطن.

والوظيفة الأساسية للقيادة، هو العمل مع الجماعة ولصالحها، ولا يمكن أن تتم الأعمال على أحســن وجه بمجرد إصدار التعليمات من الرئيس إلى المرءوســين، إلا مع رفع حالتهم المعنوية وتنمية التعاون الاختيارى بينهم.

وإن مفهوم القيادة ليس سهل التحديد، فقد اختلف معناه على مر التاريخ.

بعض التعريفات عن القيادة :

- عرفها «كونتز» وزميله بأنها :

  «القدرة على التأثير فى الأشخاص بواسطة الاتصال لتحقيق هدف»[1].

- وعرفها أردواى تيد بأنها.

  «المقدرة على التأثير فى الجماعة للتعاون على تحقيق هدف مرغوب فيه»[2].

- وعرفها فيفز وفريتس بأنها.

  «فن التنسيق بين الأفراد والجماعات وشحذهم لبلوغ منشودة»[3].

- وعرفها فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه بأنها :

---

(١) د. ســيد محمــد الهوارى، الإدارة، الأصول والأســس العلمية (الطبعة الرابعــة) القاهرة، مكتبة عين شمس، ١٩٧٠ ص ٤٩٨.

(٢) د. فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه، القيادة وتخطيط مجتمعنا الاشــتراكى (القاهرة مكتبة القاهرة الحديثة ١٩٦٦ ص ١٥.

(٣) الســيد حسن شلتوت ود. حسن سيد معوض، التنظيم والإدارة - التربية الرياضية (الطبعة الخامسة، مصر: دار المعارف، ١٩٧٥) ص ٦٧.

«المقـدرة علـى توجيـه سـلوك جماعة فى موقـف معـين لتحقيق هـدف أو عدة أهداف»[1].

○ ويعرفها البعض بأنها :

«قدرة الفرد على التأثير فى أفكار ومشـاعر وسلوك غيره من الأفراد ومساعدتهم على توجيهه جهودهم نحو الأهداف المشتركة[2].

وفى ضوء هذه التعاريف يتضح لنا أن القيادة هى القدرة على الاقناع فى تعديل سلوك وتوجيـه أفراد الجماعة وتنسـيق الاتصال للقيام بعمل تعاونـى فى مجابهة موقف واتخاذ القرارات بهدف تحقيق هدف مشترك.

العناصر الأساسية للقيادة :

١ - وجود موقف اجتماعى تتفاعل فيه جماعة لها هدف مشترك تسعى لتحقيقه.

٢ - وجود جماعة من الناس هم الأتباع.

٣ - وجود شخص بين الجماعة يتعاون معها ويوجهها لتحقيق أهدافها وهو القائد.

وأسـاس القيادة هو اشـتراك القائد والتابعين فى تحقيق أهداف مشتركة، والقائد ليس الشـخص الذى يتحلى بصفات معينة بل هو الشـخص الذى له علاقة وظيفية بالمجموعة «والدور الذى يلعبه فى التأثير على تصرفات الأفراد هو ما يجعل منه قائدا».

وكمـا تظهر القيادة على مسـتوى مجتمع، فإنها يمكن أن تظهر على مسـتوى منظمة داخل المجتمع.

الوظائف الأساسية للقيادة :

للقائد أعمال أساسية تعتبر مهمة لانجاحه فى مهامه أهمها :

○ وضع الخطط ورسـم السياسة التى تناسـب المجتمع الذى يعمل فيه بمساعدة معاونيه حتى يتم تنفيذ المطلوب بفهم واع.

○ اتخاذ القرارات المناسبة فى الأوقات المناسبة مع مراعاة أن قرارات القائد فى وقت معين وظرف معين قد لا تصلح فى وقت آخر وظرف آخر.

---

(١) د. فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه. مرجع سبق ذكره. ص ١٥.

(٢) د. سعد جلال ود. محم علاوى، علم النفس التربوى الرياضى. (الطبعة الخامسة، مصر دار المعارف، ١٩٧٦) ص ٤٦٠.

- تحمل مسئولية العمل الذى يوكل إليه به ويسند إليه.
- محاولـة العمـل على تحقيق الأهداف بأقل جهد وفى أقصر وقت وبأعلى مسـتوى من الكفاية والإنتاج وأقل مستوى من التكاليف.
- العمـل على معالجة الصعوبات والمشـاكل التى تصادف الجماعـات الذين يعملون معه تحت قيادته.
- تشجيع الكفاءات فى الجماعة وتقديرها ومجازاة المهملين.
- تقويم الضعفاء وتدريبهم والعمل على رفع مستوى الكفاءة بين الجماعة التى يقودها.
- اتباع الأصول الإدارية السليمة.

١ - توزيع السلطات والمسئوليات.

٢ - استخدام وسائل الاتصال المناسب.

٣ - تبادل الرأى مع «تابعية» لخلق قيادة جماعية قوية.

أساليب القيادة :

قام كل من ليفين ولبيب وهو ايت بدراسة علمية اهتمت بأساليب القيادة واتبعت ثلاثة أساليب من القيادة:

القيادة التسلطية (الديكتاتورية) :

- يكون القائد منعزلا عن مشاركة أفراد الجماعة.
- يبلغ القائد أسـاليب العمل وخطوات انجـازه للعاملين خطوة بخطوة بحيث يصبحون فى جهل بالمستقبل.
- يعطـى تعليمـات صارمـة ورقابـة شـديدة ويوجـه نقده أو ثنـاءه لأعضـاء الجماعة بطريقة آمره.
- فـى اتباع هذا الأسـلوب وضحت مشـاعر التمرد فى الجماعة وصادفهـا قدر كبير من الانقسام وخيبة الأمل ونقص إنتاجها على مدى فترة معينة.

القيادة غير الموجهة (السلبية) :

- يكون دور القائد سلبيا تاركًا الجماعة حرة تماما فى اتخاذ القرارات ومسئوليته أن يقدم المعلومات الضرورية والمواد المطلوبة للعمل.

○ ليس هناك أى مقترحات أو عمل يقوم به أفراد الجماعة.

في هذا الأسـلوب الذى اتبع نظام الحرية المطلقة وكان القائد فيها سـلبيا وضحت فيه حاجة الجماعة إلى اهتمام القائد، وسجلت تقريرات منخفضة فى جميع الحالات.

القيادة الديمقراطية :

○ القائد وأفراد الجماعة متعاونون.

○ يعمل القائد مع الجماعة بروح طيبة.

○ يناقش القائد الموضوع مع الجماعة ولكل فرد مطلق الحرية فى التعبير عن رأيه.

○ يبنى القائد نقده أو ثناءه على أسس موضوعية.

○ توزيع الجماعة المسئوليات على بعضها البعض.

○ يختار كل عضو من الجماعة الزملاء الذين يرغب أن يعمل معهم. فى اتباع هذا الأسلوب ظهـرت انخفـاض مظاهر عدم الارتياح تحـت القيادة الديمقراطية وعلـى المدى البعيد حققت أحسـن النتائج من حيث الانجازات والعلاقـات التعاونية بين أفراد الجماعة، والنمو الشخصى لجميع الأفراد.

المقومات الأساسية لنجاح القيادة :

١ – شخصية القائد أو المشرف.

٢ – مقومات التنظيم.

٣ – علاقة القائد بمرءوسيه.

١ - شخصية القائد أو المشرف :

شخصية القائد لها دور فعال فى نجاح الاشراف وعلى ذلك يجب أن تتوفر فيه سمات وخصائص ومميزات يستطيع معها القيام بدوره القيادى.

وسنتكلم عنها فيما بعد.

٢ - مقومات التنظيم: وأهمها:

○ أن تكون أهداف العمل واضحة.

○ أن تتعادل سلطة القائد مع مسئولياته.

○ أن تتوفر إمكانيات العمل.

- أن يراعى تنظيم العمل السليم تسهيلا لاجراءات الأداء.
- أن تتاح الدوافع وفرص الترقى للعاملين لزيادة القدرة على الأداء وتحسين الانتاج.
- أن يراعى خلق التعاون المثمر بين الجميع.
- أن تتحقق العدالة فى توزيع الأعمال بين العاملين.

٣ - علاقة القائد بمرءوسيه :

لا يكتمل نجاح القيادة إلا إذا ساد التعاون والثقة المتبادلة بين القائد ومرءوسيه ولذلك وجب توفير الكفاءة والصلاحية فى القائد بصفتها مهنة تخصصية تباشر مهمتها ولها كل المقومات وعليها كل المسئوليات نحو تحقيق الأهداف وعلى ذلك فإن مستقبل البلاد ونهضتها يتوقف على تربية جيل من القادة الواعين لدورهم الحقيقى فى المجتمع[1].

صفات القيادة الناجحة :

هناك الكثير من الدراسات التى حاولت الكشف عن سمات القائد الناجح والسلوك القيادى وفى بعض هذه الدراسات تم تحديد الأبعاد الرئيسية للسلوك القيادى على النحو التالى :

١ - الاكتراث بالآخرين :

اهتمام القائد الذى يحمل أعباء القيادة بأتباعه ومقدار ما بينه وبينهم من علاقة ودية وما يكون عنده من استعداد لتفسير تصرفاته وللاستماع إلى ما يقوله أتباعه من آراء ومشاعر وأن له المقدرة على الوصول بقدرات كل فرد إلى أقصى طاقته من النواحى الجسمية والعصبية والعضلية والعقلية والاجتماعية.

. ويجب على مدرس التربية الرياضية أن يدرك أن مسئوليته تمتد أكثر من مجرد الجماعة التى يعمل معها بل إلى بقية المدرسة أو الكلية أو المؤسسة التى يعمل بها. بل يجب أن تزداد متعة المدرس بازدياد علاقاته وامتداد فوائد التربية الرياضية وانتشار منافعها.

٢ - التأكيد على ضرورة الإنتاج :

حث الجماعة على أن تعمل على تحقيق الهدف والاهتمام بجداول الأعمال ودوام المطالبة بزيادة الإنتاج لتفوقها وتقدمها على غيرها من الجماعات.

(١) السيد حسن شلتوت ود. حسن سيد معوض مرجع سبق ذكره. ص ٧٥ - ٦٧.

٣ - فرض النظام فى الجماعة :

والمقصود به درجة تنظيم العلاقة بين القائد وأتباعه ومطالبته لهم باتباع مستويات معينة من الأداء وحرص القائد على أن تفهم الجماعة ما ينبغى له أن يقوم به.

٤ - الحساسية أو الوعى الاجتماعى :

يجب أن يكون القائد حساسا، واعيا بما يدور فى داخل الجماعة، مقبولا فى تفاعلاته مع أفرادها، وعلى استعداد لتقبل ما يحدث من تغير فى الطريقة التى تؤدى بها الجماعة عملها.

تنفيذ برامج التربية الرياضية يستلزم وجود القيادة القادرة الواعية الرشيدة، ولا تتأتى هذه القيادة إلا إذا حصل المدرس على التدريب المهنى الكافى، ونظرا لاختلاف نوع القيادة تبعا لاختلاف طبيعة المواقف، لا توجد قاعدة عامة، تؤيد صفات محددة، يجب توافرها فى الفرد، ومع ذلك فهناك من يرى وجوب توافر سمات وخصائص ومميزات فى القائد الناجح حتى يستطيع القيام بدوره القيادى ومن هذه السمات والقدرات ما يلى:

١ - سمات وخصائص نفسية واجتماعية مميزة للقائد الناجح.

٢ - قدرات وصفات قيادية.

٣ - معارف ومعلومات علمية ومهنية.

١ - سمات وخصائص نفسية واجتماعية مميزة للقائد الناجح :

- النضج الانفعالى والعاطفى.
- قوة التأثير على الغير.
- الإيمان.
- التضحية.
- العدالة.
- الإرادة، قدرة الفرد فى التغلب على المقومات الداخلية والخارجية وقدرته على تغليب المثل الاجتماعية والأخلاقية السامية على الشهوات.
- ضبط النفس.
- الوفاء بالوعد واحترام المواعيد - الأمانة - الحزم - العدل - الصبر - التعاون - عدم التكلف - قوة الملاحظة - الذكاء - الابتكار.

٢ - القدرات والصفات القيادية :

ومن أمثلتها ما يلى:

- الايمان بالعمل وأهميته.
- العمل على مساعدة الجماعة على تحقيق أهدافها.
- حبه للجماعة وتقديره لجهود أفرادها وتقبله لأعضائها مهما كان سلوكهم وتحسين نوع التفاعل بين مختلف أعضائها.
- المحافظة على تماسك الجماعة التى تجعل من الفرد قائدا.
- الظهور بالمظهر اللائق الذى يلائم الظروف التى يعمل بها.
- أن يكون يقظا مدركا لكل ما يدور حوله.
- أن يكون موضوعيا فى حكمه على الأمور.
- القدرة على بث الصفات القيادية المميزة فى نفوس الآخرين.
- القدرة على الإدارة والتنظيم.
- القدرة على نقل المعرفة والخبرات للآخرين.
- القدرة على تخطيط الأهداف وتنفيذها ومتابعتها لتقويمها.
- القدرة على تحمل المسئولية والقيام بأعبائها على أحسن وجه.
- القدرة على تمثيل أهداف الجماعة والإيمان بمبادئها.

٣ - معارف ومعلومات علمية ومهنية :

وتتمثل فيما يلى:

- الإلمام باتجاهات وقيم وظروف وسياسة المجتمع والدولة التى يعيش فيها.
- الإلمام بأساليب التربية الحديثة وتفهم دوافع وميول وحاجات الفرد.
- الإلمام بالطرق والوسائل المختلفة للتعامل مع الجماعات علميا وعمليا.
- اتقان المهارات المختلفة التى تستلزمها طبيعة عمله والاطلاع على ما يستجد من المعلومات الحديثة[1].

أهمية القيادة :

- العمل على نشر روح الإخاء والانسجام بين أعضاء الجماعات التى يتكون منها المجتمع.

(١) د. سعد جلال ود. محمد علاوى مرجع سبق ذكره، ص ٤٦٤ - ٤٦٨.

- العمل على تماسك أعضاء هذه الجماعات وتكتيل جهودها وتوجيهها لتحقيق المصالح المشتركة لأفراد المجتمع.
- مساعدة أعضاء الجماعات على ادراك احتياجات ومشكلاتها والعمل على تحديدها ووضع الأولوية تبعا لأهميتها.
- مساعدة الجماعات على الأتفاق على الأهداف التى يجب تحقيقها ووضع الخطط واختيار الوسائل المناسبة وتوفير الموارد والامكانيات اللازمة.
- توجيه تفاعل أعضاء الجماعات ليس فقط لخلق العلاقات الاجتماعية السليمة ولكن العمل أيضًا على حماية الجماعات التى يتكون منها المجتمع واستمرارها وازالة أى تخوف أو قلق قد يسيطر على أعضائها مما يساعدهم على النجاح فى تحمل مسئولياتهم.
- مساعدة الأفراد على النمو كأعضاء فى جماعات ومساعدة الجماعات على النمو والتقدم.

التدريب على القيادة

مجتمعنا الحديث فى أمس الحاجة إلى القيادات الواعية الرشيدة، لذا وجب علينا جميعا أن نعمل لتربية جيل من القادة، لنستطيع تحقيق نهضة وطننا الحبيب ورفعته.

وتساهم التربية الرياضية بنصيب كبير فى ذلك بما فيها من فرص للعمل القيادى فى مجالاته المتسعة المتعددة فى المدارس والكليات والملاعب والنوادى.. الخ.

وعملية التدريب على القيادة ليست عملية بسيطة لكى تنشىء قادة على قدر تام من الكفاءة ينبغى أن نراعى الأبعاد الثلاثة التالية:

البعد الأول: ويختص بالتدريب المهنى لبرنامج التدريب. ويتعلق بالتدريب على اكتساب معلومات ومهارات خاصة تلزم لمارسة بعض الوظائف مثل:

- رياسة لجان معينة.
- أو قيادة بعض المناقشات.
- أو إدارة بعض المنظمات.
- أو تدريس بعض المواد.

وهذا البعد مألوف جدا وفيه تتم أغلب عمليات التدريب على القيادة.

البعد الثاني: ويعتبر بمثابه الدراسات الإنسانية، فهو تنمية الفهم للسلوك العام للجماعات المختلفة في المواقف المتعددة، وهو يعمل على تنمية القدرة على القيادة.

البعد الثالث: تدريب جميع أعضاء الجماعة، ولا يختص ببعضها فقط.

وهذا البعد يعتبر أنجح أنواع التدريب لاشتماله على تدريب الجماعة بأكملها وهو يتم في ضوء خبرتها المستمرة[1].

كيف تساهم التربية الرياضية في القيادة:

تتيح مناهج التربية الرياضية بالمدارس، فرصا كبيرة لاكتساب المهارة في تعليم القيادة وفيها يتدرب التلاميذ على طرق القيادة.

ومن واجب مدرس التربية الرياضية، خلق المجالات الكافية لتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية، ويشعرهم أنه لا يوجد إنسان خلق للزعامة والقيادة وحدها ولا إنسان خلق للتبعية وحدها فيعودهم تبادل القيادة والتبعية برضا وذلك عن طريق النشاط الرياضي والاجتماعي وتطبيق نظام الحكم الذاتي، ويختار منهم من يتوسم فيه الصفات القيادية التالية:

- أن يكون ذا شخصية تمكنه من إقامة علاقات سليمة مع الزملاء والمسئولين.
- أن يكون متمتعا بالتمايز العقلي والقدرة على إصدار قرارات سليمة.
- أن يكون ذا فاعلية ايجابية للاهتمام بالطلبة الآخرين.
- أن يكون لديه رغبة وحب لممارسة النشاط الرياضي.
- أن يتميز بالصفات القيادية مثل الاعتماد على النفس وسعة الصدر والدهاء[2].

والتربية الرياضية بأنشطتها المختلفة مليئة بالمجالات التي تخلق القائد وذلك عن طريق:

١ - درس التربية الرياضية.

٢ - النشاط الداخلي.

٣ - النشاط الخارجي.

---

(١) مالكولم وهولونولز، ترجمة د. حسين محمد الطوبجي، كيف نعد قاده أفضل (القاهرة ونيويورك. مؤسسة فرانكلين، ١٩٦٦) ١٢ - ٢٢.

(٢) Cherles B Bucher, Fundation of Physical Education (six edition, New York. the C. V. Mosby Company: 1972) p. 555.

أولا: درس التربية الرياضية:

وهو خصب فى مجالاته التى تنمى روح القيادة.

- أخذ الغياب قبل الدرس.
- توزيع الشرايط الملونة فى أول الدرس ثم جمعها بنظام وسرعة فى نهايته.
- تخطيط الملعب وإعداده.
- إعداد وترتيب الأجهزة والأدوات الصغيرة.
- تنظيم وإدارة وتدريب المجموعات.
- قيادة أفراد الفصل للانتقال من مكان لآخر (فى العمل فى الأقسام أو فى المحطات).
- قيادة القاطرات والصفوف فى التمرينات وفى المسابقات.
- الاسهام فى أخذ القياسات المختلفة للتلاميذ.
- المعاونة فى اختبارات اللياقة والمهارة فى الدرس.
- السند فى حركات الرشاقة وفى التمرينات الصعبة وفى التمرينات التى تؤدى على الأجهزة (الوثب والقفز).
- تسجيل نتائج الاختبارات ونتائج المنافسات للفصل فى السجلات الخاصة بها ويجب أن تنمى روح القيادة عند الفرد منذ الصغر وعلى المدرس أن يتيح الفرص لأكبر عدد ممكن من التلاميذ لممارستها.
- وعليه أن يختار قائد الجماعة بالتناوب ولفترات قصيرة، تطول تدريجيا تبعا لتقدم التلاميذ فى مراحل السن المختلفة.
- إعطاء الحرية للتلاميذ لاختيار القائد لاكسابهم الخبرة فى المقارنة بين الأفراد.
- وأخيرا يترك للتلاميذ الكبار حرية إختيار القائد عن طريق الاقتراع السرى أو التصويت[1].

ويوجد اتجاه آخر فى طرق اختيار القائد من التلاميذ الكبار تتلخص فيما يلى:

- طب متطوعين.
- اختيار بمعرفة المدرس.

---

(١) Vanniérand Piontepter; Op, eit, 442.

○ انتخاب من الفصل.
○ اختيار على أساس اختبارات.
ويحتاج هؤلاء الطلبة إلى فترة تدريب لتطويرهم قبل ممارسة المسئولية القيادية بأساليبها المختلفة[1].

ولتحقيق رسالة التربية الرياضية فى خلق القيادة يجب عليه أن:
○ يلم بنواحى الألعاب المختلفة وطرق التحكيم وكيفية وضع الخطط العمل السليم.
○ أن يعمل على تكافؤ الفرص لجميع التلاميذ للاشتراك فى اللعب.
○ يوجه انتباههم إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضى للمحافظة على سلامة صحتهم.
○ يتيح فرص ممارسة القيادة ومتابعتها.
○ يهيىء فرص التنافس بين التلاميذ[2].

ثانيا: النشاط الداخلى:

إن اشتراك التلاميذ فى لجان تنظيم النشاط الداخلى، كإعداد الملاعب والأدوات وتحكيم المباريات والاشراف عليها وشراء جوائزها. كل ذلك ينمى فيهم الاحساس بالمسئولية ويدربهم على القيادة وطاعة الأوامر والامتثال للنظم الموضوعة وخاصة إذا كانوا قد اشتراكوا فى وضعها. ويجب أن يتيح التنظيم السليم لهذا النشاط الفرصة لأكبر عدد ممكن من التلاميذ لكى يمارس قدرته على القيادة وينميها. وهذه قلما تحدث أثناء الدروس النظامية حيث يكون هدف الدرس إنجاز برنامج محدود ولذا نجده غالبا ما يختار تلميذاً مدربًا على القيادة لتأدية مهمة القيادة بنجاح دون اعتبار لاعطاء فرصة للآخرين.
○ وعلى المتفوقين من التلاميذ تعليم المبتدئين المبادئ الأساسية للألعاب والمسابقات، المختلفة فى مرحلة الممارسة.
○ تكوين الفرق الرياضية المختلفة من بين جماعات النشاط تمهيدًا لمرحلة المنافسة.
○ العمل فى لجان النشاط، لجنة التحكيم، لجنة السكرتارية، لجنة الدعاية والإعلام، اللجنة المالية، لجنة النظام ... الخ.

ثالثا: النشاط الرياضى الخارجى:

وتكون مجالات القيادة فيه كما ذكر فى النشاط الداخلى بالإضافة إلى ما يأتى:

(١) Charles B Bucher, op eit p. 555.
(٢) Vannier and Piontxter, op. eit p, 442.

- قيادة الفريق أثناء التدريب ويجب أن يكون القائد (همزة الوصل) بين الفريق والمدرب فيما يتعلق بموعد ومكان التدريب.
- قيادة الفريق أثناء المباريات والقيام بأداء التحية وتبادل الأعلام، قيادة الخطط أثناء المباراة، والتحدث مع هيئة التحكيم.
- تمثيل الفريق فى المناسبات الاجتماعية، واستلام جوائز الجماعة (اللاعبين) باسم الفريق وتلقى التهنئة من المسئولين.
- الرحلات الرياضية والنشاط الترويحى.
- المعسكرات الرياضية ومعسكرات العمل.
- الجوالة وتتمثل فيها كل مجالات القيادة.

ومن الصفات الضرورية لرئيس الفريق أن يكون محبوبا من الأعضاء وأن يكون قادرا على قيادة فريقه فى الملعب وخارجه.

- وتوفر مباريات النشاط الخارجى مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادى بما فيه من مسئوليات وسلطات، وفى هذا تدريب على فن القيادة.

ويجب أن يكون هناك مشرف تربوى للفريق (مدرب أو ادارى مسئول عن الهيئة) ليرى أن رئيس الفريق يمارس اختصاصاته بالفعل وأنه يمارسها بطريقة معتدلة ديمقراطية، وعليه أن يدربه على ذلك، ويقدمه ويصلح من أخطائه فى اجتماعات يعقدها معه[1].

النـــــداء

تعريفـــه:

هو الأداء أو الكلمات أو التعبيرات التى تلقى على التلاميذ لاتخاذ أوضاع خاصة أو أداء حركات معينة.

ويتكون النداء من ثلاثة أجزاء :

(أ) التنبيه.
(ب) برهة الانتظار.
(جـ) الحكم.

---

(١) د. حسن معوض. التنظيم والادارة، ص ١٦٢، ١٨٢، ١٨٣.

(أ) التنبيه :

- هو الجزء الأول من النداء.
- يتركب من بضع كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها.
- قد يشمل الحالة التى تكون عليها الحركة من حيث السرعة أو الزمن أو عدد المرات.
- التنبيه يبين للتلاميذ ما يريده المدرس.
- يجب مراعاة الآتى لكى يؤدى التنبيه الغرض المطلوب:
- أن يكون بلغة عربية واضحة سهلة غير معقدة.
- أن يستخدم فيه المصطلحات الخاصة بالتمرينات، فى حالة النداء على الأطفال وعند اصلاح الأخطاء.
- أن يسود الدرس الهدوء.
- أن يكون صوت المدرس مرتفعا مسموعا بدون ازعاج.
- أن يكون صوت المدرس معبرا عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة.
- النداء على الحركات المتركب منها التمرين يجب مراعاة تسلسلها فالنداء على الحركة الأولى ثم الحركة الثانية وهكذا.

(ب) برهة الانتظار:

هى فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم والغرض منها أن تسمح للتلاميذ بالتفكير لاستيعاب وفهم المطلوب وما ينبغى عمله.

- ويجب أن تكون فترة السكون مناسبة فلا تكون طويلة مملة ولا قصيرة لا تمكن التلاميذ من استيعاب وفهم ما جاء فى التنبيه.

(جـ) الحكم أو الأمر :

هو الكلمة التى يبدأ بعدها أداء الحركة أو الحركات مباشرة ويفضل استخدام مصادر الكلمات لأنها لا تتغير بتغيير المخاطب، مفردا كان أم مثنى أم جمعا، مذكرا كان أم مؤنثا.

والأحكام اللفظية أما أن تكون:

(أ) فعل أمر مثل: سر، قف، اجرِ ... الخ.

(ب) مصدر فعل أمر مثل: رقود، وقوف، جثو ... الخ.

(جـ) لفظ خاص، مثل: انتباه ثابت ... إلخ.

أمـا فـى الأحكام العادية فيجب ذكر كلمة وبالعدد، فـى بداية التنبيه، مثل: بالعد، ميل الجذع ١، ٢، ٣.

يجب أن ينطق الحكم بوضوح وصوت مناسب معبر يتناسب مع نوع الحركة.

- فالحكم الحاد القصير يستخدم بالنسبة للحركات التى تتميز بالسرعة.
- أما الحكم الأقل حدة وأكثر طولا فيستخدم للحركات البطيئة كحركات التوازن.

□□□

الباب الرابع

- الطفل والبرنامج.
- المرحلة من الولادة حتى ٦ سنوات (مرحلة الحضانة).
- المرحلة من ٦ إلى ١٢ سنة. (المرحلة الابتدائية).
- المرحلة من ١٢ إلى ١٥ سنة. (المرحلة الإعدادية).
- المرحلة من ١٥ إلى ١٨ سنة. (المرحلة الثانوية).
- نماذج لبعض الجداول لدروس التربية الرياضية للمراحل المختلفة وذلك وفقا للنظام القديم.

الطفل والبرنامج

إن برنامج التربية الرياضية الناجح هو الذى يقدم أنواع النشاطات التى يحتاجها الطفل لتأكيد نموه المستمر من الناحية البدنية والعقلية والعاطفية ولذا كان من المهم بالنسبة للمدرس أن يكون على علم تام ووعى بالصفات التى يتصف بها الأطفال فى جميع مراحل نموهم المختلفة لأن الطفل إذا انتقل من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى فإن ميوله وقدراته وإمكاناته تتغير فجأة فالطفل ينمو باستمرار وبالتدريج ونجد أن العملية متداخلة وليست منفصلة وأطفال المرحلة الواحدة ليس من الضرورى أن تكون لهم نفس المميزات والقدرات والميول فنجد بعضهم طوالا وبعضهم قصارا وبعضهم نحيفا وبعضهم ممتلئا ومنهم اليقظ والنشط والبعض الآخر خجول، وقد يكون هناك قليلون ذوو صفات واحدة، لأن كل طفل على أى حال ينمو ويتطور فى حدود سنه ولكن هذه النسبة قد تتأثر بالظروف الاجتماعية والاقتصادية وبعوامل الوراثة، وبذلك يختلف الأطفال فى نموهم وقد يحدث أن تنمو قدرات الطفل الحركية بينما يتوقف نضجه العاطفى، وقد يستطيع بعض الأطفال أداء الألعاب المعقدة حينما يدخلون الحضانة فى سن الخامسة وذلك بسبب نضجهم الاجتماعى والعاطفى بينما بعض الأطفال فى نفس السن الزمنى يمتلكون نفس المهارات والنمو الحركى ولا يستطيعون أداء هذه الألعاب بسبب نقص النضج العاطفى. وإذا ألم المدرس بهذه الحقائق والتفسيرات تمكن من وضع البرامج المناسبة لكل مرحلة وأن يطبق الطرق التى تتناسب مع مميزات وخصائص مراحل النمو المختلفة.

لذا وجب على المدرس والمربى التعرف إلى مميزات النمو البدنى والحركى لمختلف المراحل السنية المختلفة للتلاميذ حتى يتمكن من تخطيط البرنامج فى ضوء مميزات نموهم وتطورهم ليلبى رغباتهم وحاجاتهم، والمعروف أن عملية النمو لا تزال غامضة لأنها معقدة وتتداخل عناصرها بعضها فى بعض وقد رؤى تقسيم مراحل النمو إلى مراحل متعددة لكل مرحلة خصائصها ومميزاتها والعمل على وضع برامج تنفيذية لمادة التربية الرياضية وطرق تدريسها بالنسبة لكل مرحلة من المراحل التى رؤى أنه أكثر ملائمة ليساعدهم على القيام بمهمتهم فى مراحل التعليم المختلفة وهى المرحلة الابتدائية، المرحلة الإعدادية، المرحلة الثانوية.

١ – المرحلة من الولادة حتى سن السادسة (أطفال الحضانة).
٢ – المرحلة من ٦ – ١٢ المرحلة الابتدائية.
٣ – المرحلة من ١٢ – ١٥ المرحلة الإعدادية.
٤ – المرحلة من ١٥ – ١٨ المرحلة الثانوية.

تبدأ عملية تطور الإنسان منذ وجود الجنين داخل رحم الأم لذا نجد أن الأم يجب أن تهتم بصحتها الجسمية والنفسية، بالتغذية الجيدة واتباع العادات الصحية النافعة والإقلاع عن شـرب المكيفات والابتعاد عن الانفعالات حتى تضمن صحة الطفل الجسـمية والنفسية لما لها من تأثير عظيم فى نمو وتكوين الجنين.

مميـزات التلميذ البدنية والاجتماعيـة لمراحل النمو المختلفة وتأثيرهـا فـى تخطيـط برامـج التربيـة الرياضيـة وطـرق تدريسها

مميزات الطفل البدنية فى المرحلة من الولادة حتى السادسة (أطفال الحضانة - سنوات ما قبل الدراسة)

- عقب الولادة يستمر النمو فى سرعة لمدة عامين وبعدها يبدأ فى البطء.
- البنات أسرع من الأولاد من ناحية النمو الجسدى ونمو العظام.
- يظهر النمو السريع فى العضلات الكبيرة للجسم، كعضلات الظهر والصدر والكتفين، ولذا تظهر المهارة فى استخدام الجذع والذراعين والأرجل.
- يفقد الجنسان السمنة تحت الجلد وهؤلاء الأطفال أكثر مرونة لوجود مسافة بين المفاصل.
- تكلس العظام لا يتم فى هذه السن، وهذه حقيقة تقى الطفل الكثير من أخطار الكسر نتيجة سقوطه أثناء قيامه بأوجه الأنشطة.
- ينمى الطفل كثيرا من المهارات البدنية خلال سنوات ما قبل المدرسة فينمى مهاراته فى الجرى والتسلق والاهتزاز.
- تزداد قابلية الطفل للإصابة بالأمراض عن طريق العدوى بسـبب خروجه من المنزل واتصاله بالعالم الخارجى.
- تتطور أجهزة الجسم وتنضج.

مميزات الطفل الاجتماعية:

إن الأطفـال فى عمر الحضانة يلعبون سـويا لفترات قصيرة فـى مجموعات تتكون من ثلاثة أو أربعة أطفال مع تغيير مستمر فى تكوين المجموعة وتتميز ألعابه بالانفرادية وعدم التعاون فهو أنانى لا يعرف روح الجماعة.

- من أظهر مميزات هذه المرحلة حب الاستطلاع.
- تكون فترة الانتباه والتركيز فى هذه السـن قصيرة ولذا وجب على المدرس اسـتخدام الوسائل لاستهواء الطفل.
- الأجهزة والأدوات الصغيرة من أهم الوسـائل التى ترغب الأطفال فى اللعب وهؤلاء أطفال يحتاجون إلى الإشراف على أنشطتهم.
- تعتبر هذه المرحلة مرحلة تغير عاطفى كبير.
- يميل الأطفال إلى جذب الأنظار إليهم.
- لضعف قدرة الطفل على ضبط حركاته نجد أن ألعابه سـهلة الفهم ولا تتقيد بأوضاع خاصة ولا تتحدد بمدى معين أو مهارة ودقة فى الحركة.
- يتميز الطفل فى هذه المرحلة بالطاقة الزائدة وكثرة الحركة فهو فى حاجة إلى نشـاط مستمر وحركاته من النوع الذى يستخدم العضلات الكبيرة من الجسم.
- ينمو فى الطفل الإحساس بحب التملك.
- قد تظهر قدرة الطفل فى مهارة أو حركة معينة وقد يضعف فى مهارة أو حركة أخرى ولذا يجب أن يتضمن البرنامج الكثير من أنواع النشاطات المختلفة حتى يختار اللعبة التى فى مستوى قدرته وتتناسب مع ميوله.
- تجذب الأطفال الألعاب الخيالية كما أنه يحب سماع القصة ويسـتخدم خياله فى تخيل وقائعها كما أنه يميل إلى الموسيقى والغناء.
- يحب الأطفال تقليد حركات الكبار كما أنه يقلد الحيوانات والطيور.
- فى نهاية هذه المرحلة يلتحق الطفل بدور الحضانة وهناك نجد أن الطفل ابتدأ بالاهتمام بباقى الأطفال ويتعاون معهم فى اللعب، وعن طريق اللعب يسـتطيع المدرس أن يعلم الأطفال القيم الاجتماعية البسـيطة كالتعاون ومساعدة الغير، وحب الخير للغير كما يحبه لنفسه.. الخ.

○ الأولاد والبنات يلعبون معا لأن ألعاب الجنسين تقريبا واحدة إلا أن الأولاد يميلون إلى المقاتلة أكثر من البنات.

البرنامج وطريقة التدريس

النشاط الحر تحت ملاحظة المدرس من أهم طرق التدريس لهذه السن وحرصا على سلامة الدرس يجب على المدرس أن يحسن تنظيم وإعداد الملعب والدرس حتى يضمن سلامة الأطفال. وعلى المدرس أن يرى أعمال الأطفال من زاويتهم لا من زاوية الكبار وتستلزم هذه الطريقة إيجاد أدوات وأجهزة مناسبة كالحبال والكور وأكياس الحبوب والأطواق والحلقات.. الخ. ولا يتدخل المدرس فى هذه الطريقة إلا إذا اقتضى الأمر وبدون أن يشعر الطفل، ولا يستعمل المدرس أى نوع من النداءات الشكلية أو الأوامر بل يستعمل ألفاظا سهلة اعتاد الطفل سماعها، ويشجع المدرس الطفل ويشبع رغبته فى لفت النظر إليه دون أن يتمادى.

○ ويجب ألا يسهب المدرس فى شرح اللعبة بل يذكر ما هو ضرورى لفهم اللعبة وذلك بسبب قصر فترة الانتباه ولا يجب أن تكون الألعاب طويلة حتى لا تستنفد صبر الطفل.

○ يستغل المدرس حب الأطفال للتقليد وميلهم إليه ويقدم لهم ما يسمى بالتمرينات على شكل ألعاب، ويقوم المدرس بالحركة بنفسه ويقوم الأطفال بتقليده. وفى بعض الأحيان يستغل المدرس حب الأطفال لسماع القصص وقدرتهم على التمثيل والتقليد ويقص عليهم قصة شيقة.

○ ويمتاز برنامج هذه المرحلة ببساطته وبسهولة لضعف مقدرة الأطفال وتكون التمرينات والألعاب من النوع الشامل البسيط الخالى من قيود الأوضاع التشكيلية ومن المهارات الصعبة. وأغلب أنواع النشاط من النوع التوقيتى والغنائى. الذى يشترك فيه الأطفال جميعا فى نفس الوقت كالحجل والقفز والمشى على الموسيقى. وتعتبر ألعاب التسلق والتعلق والمروق والجرى والوثب من المرتفعات والحجل والقفز ولقف وتنطيط ودحرجة الكرة من الألعاب الأساسية فى حياة الطفل ويجب تنويع أوجه النشاط لتقوية عضلات الذراعين والكتفين والجذع والرجلين والقدمين.

وتنحصر ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى :

- نشاط إيقاعى بمصاحبة الموسيقى والغناء.
- نشـاطات مختلفة يؤدى فيها الطفل الجرى والوثب والقفز والتسـلق والدفع والشـد والزحف والمروق- والحمل ... الخ.
- قصص حركية.
- ألعاب وتمرينات تمثيلية أو تقليدية على شكل ألعاب.
- سباقات تتابع بسيطة.
- ألعاب صغيرة وألعاب منظمة.
- تمرينات توازن بسيطة.

المرحلة الابتدائية

المرحلة من ٦ - ٩ (من أولى إلى ثالثة ابتدائى) :

تعتـبر هذه المرحلـة أهم المراحل لعملية التعليم الهادفـة المنظمة، وعلى مدرس التربية الرياضية مراعاة النواحى النفسية والخواص الفسيولوجية لأن التجارب النفسية والفسيولوجية أثبتت أن درس التربية فى هذه المرحلة يجب أن يكون متنوعا وشيقا ذا طابع مكثف لأنهم يميلون إلى النشاط والحركة ويسهل عليهم إنجاز أهداف الدرس.

مميزات الطفل البدنية:

- هذه مرحلة نمو جسمانى بطئ مع ميل طبيعى من الطفل للنشاط الحركى.
- تكـون العضلات الكبيرة للذراعين والرجلين أكثـر نموا من العضلات الدقيقة لليدين والأصابع.
- البنات أطول وأنضج من الأولاد.
- يتحسن التوافق العضلى والعصبى وتزداد الرشاقة الجسمية.
- التطور العضلى غير متكامل ولكن ترقى المهارات الحركية.
- مقدرة الطفل على التحمل ضعيفة لصغر حجم القلب والرئتين نسبيا من حجم الجسم ولذا تظهر عليه علامات التعب بسرعة.
- اكتمال ظهور الأسنان.

مميزات الطفل الاجتماعية :

- يستمتع الأطفال فى السنة الأولى باللعب فى مجموعات ولكنهم يظهرون رغبة فى اللعب فى مجموعات صغيرة ويتغير شكل المجموعة باستمرار بسبب المشاجرات ويلعب الأولاد والبنات معا.
- يبدأ الأولاد فى المشاجرة ليظهروا رجولتهم أو للتعبير عن العواطف التى لا يستطيعون التعبير عنها.
- يحترم الطفل الكبار ويهمه تقديرهم.
- لا يزال الطفل محبا للتقليد والخيال وسماع القصص والإيقاع والموسيقى.
- القدرة على التحمل تصبح لدى الطفل أكبر من المرحلة السابقة ولذلك تكون ألعاب هذه المرحلة أطول ومن الضرورى أن يتخلل فترات النشاط فترات راحة لأن قوة التحمل لم تزل ضعيفة.
- القدرة على التركيز والانتباه مازالت ضعيفة إلا إنها أحسن نسبيا فى هذه الفترة.
- يكون الأطفال فى هذا السن على وعى بأن القواعد البسيطة يجب أن تحكم اللعب الجماعى ويحسون برغبة فى تطبيق ذلك ويؤدونه فعلا بتذكر من المدرس.

البرنامج وطريقة التدريس :

- فى بداية العام يجب أن يتضمن البرنامج ألعابا كثيرة يعرفها الصغار من قبل أو ربما يكون من المفيد استعادة الألعاب الحركية الاستكشافية قبل استخدام خبرات جديدة مثل مسابقات التتابع والمراوغة.
- يجب أن يتعود الأطفال بالتدريج على اللعب فى مجموعات كبيرة وذلك عن طريق تنفيذ لعبات يمكن فيها زيادة الأعداد بدون التأثير فى ضروريات اللعبة وفى كثير من الأحيان يميل الأطفال إلى ممارسة ألعاب الكبار مثل كرة السلة وغيرها فعلى المدرس أن يختار مهارات مختلفة خاصة بالألعاب الكبيرة المناسبة لميول الأطفال وأعمالهم.
- مساعدتهم بصورة غير مباشرة وتوجيههم بأسلوب لا يشعرون بأنهم عاجزون عن اللعب.
- أطفال هذه المرحلة يتميزون بتأثرهم بالإيحاء وعلى المدرس أن يستخدم الإيحاء

وتشجيع الأطفال والاستحسان لما يقوم به الأطفال وحثهم على العمل وحفظ النظام أثناء الدرس.

- في هذه المرحلة أيضا يميل الأطفال للإيقاع والتوقيت وسماع الموسيقى والغناء والتصفيق.
- ويبدأ برنامج هذه المرحلة بحركات شاملة سريعة تتميز بالحرية والبعد عن الشكلية والتعقيد ولا تتطلب دقة فى الأداء وتكون على هيئة نشاط حر يعبر فيه الطفل عن نفسه تحت إشراف المدرس.
- يجب أن تكون أوجه النشاط فى الدرس كثيرة ومتنوعة وألا تستغرق ناحية من النشاط وقتا طويلا بل ينتقل العمل من نشاط إلى آخر قبل أن يمل الطفل الدرس ويشعر بالتعب.
- يجب أن يكون الدرس ذا طابع مكثف لأن الأطفال يميلون فى النشاط والحركة ويرغبون فى إنجاز وتحقيق أهداف وواجبات الدرس الذى يحدده المدرس.
- مراعاة عدم إرهاق الطفل لأنه فى هذه المرحلة سريع التعب.
- وربما أن الطفل يحب ألعاب المنافسة فعلى المدرس إدخالها على ألا تكون مجهدة.
- كما يجب ألا يفوت المدرس العناية بالتربية الاجتماعية فى المواقف المختلفة فى الدرس التى تعتبر لحظات تعليمية تربوية وعلمية وبث القيم الخلقية والاجتماعية فى نفوسهم.
- على المدرس البدء فى تعويد الصغار على النظام والتعود عليه عن طريق سرعة التلبية.
- القصة الحركية الشيقة الهادفة تلاقى نجاحا كبيرا فى دروس هذه المرحلة.
- يمكن استخدام بعض التمرينات البسيطة السهلة قرب نهاية العام مع استخدام بعض النداءات الشكلية الخفيفة باستعمال كلمات مألوفة مثل كلمة «ابتدى» أو «قف».
- اختيار نواحى نشاط يعتمد على الجرى والوثب والدفع والشد والتسلق والتعلق والزحف على اليدين والركبتين والرمى وتكون الحركات فى بادئ الأمر شاملة للجسم كله ثم تتقدم باستخدام المهارات التى تحتاج توافقا بين اليد والعين مثلا.
- ألعاب منتظمة صغيرة باستخدام الكرات الصغيرة ثم الكرات الكبيرة واستخدام الأدوات الصغيرة المختلفة.

- استخدام تمرينات توازن بسيطة.
- والغــرض الأول لبرنامج المرحلة الســابقة هو إشــباع ميل الطفــل للحركة وبث روح المرح والسرور مع مراعاة أن يتدرج المدرس من القصة الحركية إلى التمرينات الشكلية النظامية البســيطة التى تعمل على اعتدال القوام مع مراعاة عنصر التشويق باكتساب المهارات الحركية بجانب اكســاب الطفل العادات النظاميــة والخلقية والاجتماعية والصحية.

وتنحصر ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى :

التمرينات الشــاملة لأجزاء الجســم كله تمرينات غرضية على شكل ألعاب أو تمرينات وحركات طبيعية (كالتعلق - التسلق - الشد - الدفع - الرمى - اللقف - المروق - الخ).

- الابتعاد عن ألوان النشاط التى تتطلب توافقا كبيرا أو إعطاء أنشطة تساعد على التنمية المتدرجة لعامل التوافق مثل الوقوف على قدم واحدة والحجل والوثب مع الموسيقى.
- إعطاء الطفل فرص النشاط الحر للكشف عن قدراته الخاصة
- ألعاب المحاكاة والتقليد.
- ألعاب غنائية موسيقية.
- ألعاب الكرة - رمى - لقف - تنطيط - محاورة دحرجة.
- اســتغلال الخيال للتعبير عنه بالحركات (مثل القصة الحركية والتمرينات التمثيلية والحركات التقليدية).

هنــاك ثلاثــة أنواع من الدروس للصفين الأول والثانى يمكن أن يعتمد عليها المدرس فى دروس التربية الرياضية وهى:

١ - الدرس المترابط.

٢ - القصة الحركية.

٣ - الدرس الحر.

وإذا نظرنا إلى التربية الرياضية فى هذين الصفين نجد أن إطار الدروس فيها هو الخيال لقدرة الأطفال على التقليد والشــغف بالقصص وتســاهم مادة التربية الرياضية على تمكين الطفل فى الصف الأول من أساســيات القراءة والكتابة والحســاب ومشاهد الطبيعة البيئية ولذا يمكن ربط الدروس التى يأخذها التلاميذ عن طريق الأنشطة الرياضية.

أما عملية الربط فى الصف الثانى فيمكن اختيار بعض القصص الموجودة فى كتب القراءة لترجمتها إلى تعبير حركى يرتبط بخيالهم وأفكارهم والقصص الحركية إلى جانب اختيار مادتها من المناهج الدراسية. يجب ألا نغفل المناسبات القومية والأحداث الجارية وكذا المشاهد والأعمال البيئية التى تحيط بالأطفال سواء كانت زراعية أم صناعية.

والدرس الحر يناسب المدارس ذات الإمكانيات الكبيرة الغنية بالأدوات والأفنية وفيه يترك للأطفال حرية اختيار الأجهزة والأدوات التى يريدون ممارسة نشاطهم عليها بطريقتهم الخاصة ويحتاج الدرس إلى أجهزة متعددة مثل السلالم الصغيرة – سلالم القفز – أجهزة تزحلق – أجهزة التأرجح – كبارى – أنفاق – ممرات – كور ملونة – حبال – أطواق كبيرة بجانب حفر من الرمال يمارسون فيها بعض الهوايات. كل ذلك يتم تحت إشراف المدرس وتوجيهه، وعليه أن يقترح ألوانا جديدة من النشاط ويشجع الأطفال على الابتكار.

وعند تسجيل الدرس للصف الأول والثانى يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها والمقدمة المناسبة.
- تسجيل الجمل المختارة التى تصلح للتقليد الحركى وكذلك الأناشيد والمناسبات تحت عنوان التشبيه.
- اختيار التمرينات المناسبة للتقليد والتمثيل الحركى.
- اختيار بعض الألعاب الصغيرة التى تلائم المستوى والظروف.
- اختيار االختام المناسب للدرس والتلاميذ.

إطـــار الدرس

للصف الأول والثانى الابتدائى الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدى : ٥ ق

(أ) إعداد التلاميذ والأدوات

(ب) الإحماء

(جـ) تمرينات بنائية غرضية ١٠ ق

وتشــمل: تمريــن أذرع، أرجل (جذع ثنى جنب – ثنــى أمامى – لفت جنب – بطن – توازن – رشــاقة (ممكن اختيارها من بعض تمرينات الطبيعة: الدفع – الشد – الزحف – التسلق – التعلق – مروق.. الخ.

٢ - الجزء الرئيسى : ٢٥ ق (تعليمى تطبيقى)

(أ) مهارة تخدم ألعاب القوى (الجرى– الوثب– الارتقاء.. الخ).

(ب) مهــارة تخدم الألعاب (سـلة يد طائــرة.. الخ) (الرمى – اللقــف – التصويب – المحاورة.. الخ)

(جـ) مهارة تخدم الجمباز كالكرسى الهزاز– حركات طبيعية.. الخ.

٣ - الجزء الختامى : ٥ ق

لعبة ختامية مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

الطفل من ٩: ١٢ سنة (من الصف الرابع إلى الصف السادس الابتدائى) :

المميزات البدنية:

يكتســب الأولاد والبنات فى ســن التاســعة نفس الطول ولكن تبدأ عند البنات مظاهر المراهقة.

- يزداد التوافق العضلى العصبى ويستطيع الأطفال تأدية الحركات برشاقة
- يبطئ النمو عند البنات فى سن العاشرة ثم يبدأ فى السرعة، أما عند الأولاد فيبطئ النمو فى الحادية عشرة، ولذا نجد أن البنات أطول وأثقل وزنا.
- تظهر الفروق بين الجنسين فى الميول والرغبات والقدرات الجسمية.

المميزات الاجتماعية والعقلية :

- تقوى روح الجماعة وحب المنافسة بين الجماعات.
- ينمو الاعتماد على النفس ويرغب الطفل فى الاستقلال.
- نجد أن الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد ظاهرة بصورة واضحة.
- يجب أن نفصل بين الأولاد والبنات وخاصة أن الأولاد يميلون إلى ألعاب العنف أما البنات فيفضلن النشاط المعتدل.
- يظهر واضحا تأثير الأطفال فى بعض.
- نشاط الأطفال فى هذه المرحلة كبير.

البرنامج وطريقة التدريس
(الصف الثالث والرابع الابتدائى)

- إعطاء تمرينات غرضية على شكل ألعاب مثل تمرينات القصة الحركية وتمرينات الدرس المترابط ولكن تختلف عنها فى أن المدرس لا يربط بينها بل أن كل تمرين له معنى منفصل، وهذه التمرينات تخدم المجموعات العضلية الأساسية الكبيرة وخاصة التى لها تأثير فى القوام وتهدف هذه التمرينات إلى بناء الجسم ومقاومة العادات الخاطئة وفى الصف الرابع يتم الانتقال من هذه التمرينات بصورتها المعتادة لأن الطفل يرفض هذا الخيال فى هذه الفترة.
- استخدام الألعاب الصغيرة المنظمة ذات طابع مميز وهدفها واضح هو أن تكون تمهيدا للألعاب الكبيرة أو بديلة عنها تتناسب مع التلاميذ فى هذه المرحلة مع وجود إمكانيات تساعد على تنفيذها.
- يتحمل الطفل ألوانا من النشاط تتطلب جهدا أكثر وألوانا أخرى تحتاج إلى سرعات مختلفة (التتابعات).
- ألعاب المطاردة والصيد.
- إعطاء حركات رشاقة.
- ألعاب غنائية موسيقية.
- إعطاء تمرينات الحجل والوثب والدوران والحركات التى تكسب الجسم خفة الحركة والسرعة.
- إعطاء تمرينات النظام لتعليم المشى والجرى فى قاطرات ودوائر.

عند تسجيل الدرس فى الصفين الثالث والرابع يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (لعبة صغيرة شيقة) أو تمرينات للإحماء مناسبة.
- اختيار بعض التمرينات الغرضية على شكل ألعاب.
- اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.
- اختيار الختام المناسب للدرس ومستوى التلاميذ.

إطـــار الدرس

(للصف الثالث والرابع الابتدائى)   الزمن ٤٥ ق

١ - الجزء التمهيدى : ٥ ق

(أ) إعداد التلاميذ والأدوات.

(ب) الإحمـــاء.

(جـ) تمرينات بنائية غرضية تشكيلية توقيتية.

٢ - الجزء الرئيسى: (تعليمى تطبيقى) ٢٥ ق

(أ) تعليم المشى واختيار بعض تمرينات النظام.

(ب) مهـــارة جمبـــاز (جمباز الألعاب والموانع حركات طبيعية تســلق - تعلق - زحف تمهيد للجمباز - أو بعض مهارات الجمباز البسيطة).

(جـ) مسابقات ومهارات تمهد لألعاب القوى - تعطى على صورة تتابعات رمى وثب.. الخ أى (مهارات تخدم ألعاب القوى).

(د) مهـــارات تخدم الألعاب كرة ســلة - يـــد - طائرة.. الخ.. رمى لقف - تنطيط - محاورة - ممكن إشراك كل اثنين أو أكثر من التلاميذ فى اللعب.

٣ - الجزء الختامى: ٥ ق

لعبة ختامية أو تمرين مهدئ مصحوب بصيحة أو نشيد هادف.

البرنامج وطريقة التدريس (فى الصف الخامس والسادس الابتدائى) :

بما أن الأطفال ســريعو التأثير بالإيحاء والتشــجيع فعلى المدرس أن يشــجعهم ويبث فيهم روح العمل المنظم والطفل فى هذه الســن كما ذكرنا يحب الاســتقلال والاعتماد على النفـــس ويحب الأبطال ويقلدهم ويؤثر بعضهم فى بعض ولذا يجب تطبيق نظام الجماعات والبدء فى إكســابهم روح القيادة والتبعية وبـــث الصفات الطيبة الأخرى على تربية الطفل التربيـــة الصحيحـــة وخاصة أن الأطفال فى هذه المرحلة يبـــدون اهتماما كبيرا نحو المبادئ الأخلاقية لمجتمعهم ومراعاة أن البنات فى هذه السن يحتجن إلى التشجيع حتى يستمرون فى النشاطات العنيفة للاحتفاظ بقوتهن ومستوى سرعتهن وتحملهن.

أمـا الأولاد فيكـون لديهم الـروح العالية ويسـتجيبون جيدا ويراعـى عند تدريس هـذه المرحلة البدء بتعليم النـداءات الصحيحة على الأوضـاع بالاصطلاحات المعروفة والاهتمام بإصلاح الأوضاع الابتدائية للحركات ويستحسـن مصاحبة الإيقاع والموسـيقى للتمرينات.

وتنحصر ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى:

- إعطاء تمرينات غرضية تساعد على اعتدال القمامة وتلافى التشوهات وخاصةِ المنكبين والحوض.
- إعطاء تمرينات بنائية تشـكيلية لاكساب الجسم السرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والقوة للحصول على اللياقة البدنية.
- تمرينات للتوازن.
- حركات رشاقة وبعض مهارات الجمباز.
- استخدام الوثب العالى والوثب الطويل والوثبة الثلاثية والجرى القصير وبعض سباقات التتابع.
- إعطا الألعاب الكبيرة بصورة مبسطة مع تعديل اللعب والوقت والقوانين.

عند تسجيل الدرس فى الصف الخامس والسادس يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (إحماء شيق) مناسب للتلاميذ.
- اختيار بعض تمرينات اللياقة العامة.
- اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.
- اختيار الختام المناسـب للدرس ومسـتوى التلاميذ للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائى درسين مختلفين فى الأسبوع.

(أ) درس تمرينات وجمباز.

(ب) درس ألعاب القوى والألعاب. يختار من الألعاب لعبة واحدة، كرة سـلة، أوكرة أو طائرة أو قدم ... الخ.

إطـــار درس تمرينات وجمباز

(للصف الخامس والسادس الابتدائى)   الزمن ٤٥ ق

١ - الجزء التمهيدى : ٥ ق

(أ) إعداد الأطفال والأدوات.

(ب) الإحمـــــاء.

(جـ) تمرينات بنائية غرضية تشكيلية   ١٠ ق

تمرينات حرة أو باستخدام الأدوات الصغيرة، أذرع - أرجل - جذع (ثنى جنب - ثنى أمامى - لفت أو تمرين جذع شامل - بطن).

(د) تعليم أى نوع من أنواع المشـــى والجرى (الوقوف من المشـــى فى دورانات - فى زوايا ... الخ).

٢ - الجزء الرئيسى : (تعليمى) ١٥ ق

(أ) أى مهارة من مهارات الجمباز.

(ب) **النشاط التطبيقى** : (العمل فى الأقسام) ١٠ ق

١ - قفز   ٢ - وثب   ٣ - مهارة الجمباز

٤ - قوة   ٥ - توازن

ملحوظة (التقدم بمهارتى الجمباز والتوازن ووضعهما فى جملة)

الزمـــن المخصـــص للجزء التعليمى أطول والتطبيقى أقصر فـــى أول العام وفى آخر العام يحدث العكس.

- (التعليمى) ١٥ ق و (التطبيقى) ١٠ ق

٣ - الجزء الختامى : ٥ ق

تمرينات مهدئة مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

إطـــار درس ألعاب القوى والألعاب

(للصف الخامس والسادس الابتدائى) الزمن ٤٥ ق

١ - الجزء التمهيدى : ٥ ق

(أ) إعداد الأطفال والأدوات.

(ب) الإحمــــاء.

(جـ) تمرينات غرضية بنائية (لتنمية عناصر اللياقة مع ملاحظة أنها تخدم المهارات التى ستؤدى فى الدرس (وتؤدى بأسلوب التنظيم الدائرى).

(د) تعليم أى نوع من أنواع المشى.

٢ - الجزء الرئيسى : ٢٥ ق

(أ) النشاط التعليمى : ١٥ ق

١ – ألعاب قوى.

٢ – ألعاب (كرة سلة أو يد أو طائرة) ... الخ.

(ب) النشاط التطبيقى : ١٠ ق

١ – عمل مسابقة فى ألعاب القوى.

٢ – عمل مسـابقة فى اللعبة باسـتخدام المهارات التـى درب عليها الأطفال مع تطبيق قانون أو اثنين من قوانين اللعبة.

٣ - الجزء الختامى : ٥ ق

تمرينات ختامية مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

المرحلة الإعدادية

مميزات الناشىء البدنية فى المرحلة من ١٢ حتى ١٥ سنة (دور المراهقة):

تعتـبر هـذه المرحلـة فـترة انتقال وتكـون درجـة النمو فيها سـريعة جـدا ومقترنة بعدم الراحة.

- تمتـاز هذه المرحلة بالنمو السـريع غير المتزن لذا نجـد أن التوافق العصبى العضلى مضطربا محدودا ونجد حركات الناشئ ثقيلة تنقصها الخفة والرشاقة.

- تظهر اختلافات فى النضج البدنى فى بعض الأحيان مثل الزيادة فى وزن بعض الأبناء، وزيادة قوة وحجم العضلات.
- تسبق البنات الصبيان فى النمو.
- تكتمل الأسنان الدائمة وعددها ٢٨ وقد تظهر (ضروس العقل عند البعض فى نهاية المرحلة).
- يمر الناشىء بفترات يختل فيها عمل الغدد بسبب اكتمال البلوغ الجنسى ويصبح سريع الانفعال.
- يهبط المستوى الجسمانى للأداء.
- قد يكون القوام رديئا نتيجة العادات القوامية السيئة أو لأسباب أخرى كسوء التغذية ... الخ.
- يزداد حجم القلب كثيرا، ويختلف التناسب بين القلب والأوعية، ولذا يجب أن يتفادى الناشىء النشاطات العنيفة.

مميزات الناشئ الاجتماعية :

ينمو الناشئ عاطفيا ويهتم بالجنس الآخر.

- تزداد أحاسيس الناشئ ولذا يحسن معاملته معاملة خاصة.
- قد يصل الناشئ إلى مرحلة البلوغ فسيولوجيا ولكنه يفتقر إلى خبراتها.
- الناشئ عاطفى للغاية وقد يظهر قلقا عاطفيا أثناء محاولاته تفهم العلاقات الاجتماعية.
- يميل الناشئ إلى الاستقلال وإظهار شخصيته.
- تحب البنات أن يظهرن جميلات ويحب البنون أن يظهروا أقوياء ويهتم الجنسان ببعض.
- يثق الناشئ بنفسه ثقة تامة.

البرنامج وطريقة التدريس :

- يجب أن يكون درس التربية الرياضية لهذه المرحلة مكثفا والعمل فيه منظما.
- يجب فصل برامج التربية الرياضية للبنين عن برامج البنات لوجود اختلافات فى الميول والنمو والقوة الجسمية والنضوج الاجتماعى.

- تحصيل المعارف والمعلومات النافعة التى يحتاجها الناشئ فى هذه المرحلة.
- يجب أن نراقب اختيار الناشئ للألعاب التى تتناسب مع قوتهم وتطورهم واحتياجاتهم.
- تنمية المهارات الحركية الأولية بطريقة عرض المدرس وعمل نموذج جيد لأداء المهارة ليساعده على تنفيذ الدرس.
- التدريب الرياضى المنظم قد يساعد الناشئ على النمو والنضج الجسمانى.
- يهتم المدرس بالعمل على نمو الصفات البدنية وارتفاع الكفاءة البدنية للناشئ.
- يستخدم أسلوب التنظيم الدائرى فى درس الألعاب وألعاب القوى للارتفاع بمستوى الدرس.
- يدرب الناشئ على القيادة والتبعية مع تبادل الثقة بينه وبين المدرس.
- يجب توفير الفرص لأنواع الاحتكاك الجماعى بالنشاطات المختلفة.
- اختيار أنواع من التمرينات تتناسب مع حب التلاميذ لقياس قوتهم ومستواهم فى الألعاب ذات طابع المنافسة.
- يستجيب الناشئ أكثر ويتأثر بمدرسه أكثر من والديه، ولذا واجب التعاون بين المدرسة والمنزل فى إعطاء النصائح التربوية المفيدة ورعاية الناشئ فى هذه المرحلة مرحلة النضج الجنسى ويحاول التغلب على مشاكل هذه المرحلة الحرجة فى حياة الناشئ.
- يهتم المدرس بإتاحة الفرص لمعالجة العادات القوامية السيئة منتهزًا رغبة الناشئ فى تحسين مظهره الشخصى.
- يجب تضامن المدرسة والمجتمع فى وضع برنامج ذى قيمة مصحوب بالترويح لشغل أوقات فراغ الناشئ.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنات:

- إعطاء تمرينات لياقة عامة تعمل على تقوية العضلات وخاصة الجذع للعمل على العناية باعتدال القوام.
- إعطاء تمرينات توازن لتحسين التوافق العضلى العصبى للعناية بالقوام.
- إعفاء التلميذات من الألعاب المجهدة ومن تمارين الحمل الزائد أثناء فترة المرض الشهرى (الطمث).
- الابتعاد عن الألعاب التى تحتاج مجهودا قويا وعدم إهمال القفز والوثب.

- اعطاء تمرينات شكلية بسيطة توقيتية توقيعية.
- اعطاء ألعاب متعددة متنوعة سهلة.
- اعطاء الرقص الإيقاعى بأنواعه الشعبى الشرقى والغربى والحديث لميل التلميذات إلى هذا اللون.
- الاهتمام بتعليم السباحة إن وجدت الإمكانيات.
- ألا يشترك البنات مع البنين معا فى النشاط البدنى الضعيف.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنين:

- إعطاء تمرينات وألعاب لتحسين وترقية التوافق العضلى العصبى والعناية بالقوام مع مراعاة عدم الاجهاد.
- الاهتمام بالألعاب الجماعية – تكوين الفرق وتدريب التلاميذ على التحمل كالوثب والقفز والتوازن ... الخ.
- الاهتمام بالألعاب الجماعية وتكوين الفرق وتدريب التلاميذ على التحمل المسئولية والتعاون والاخلاص للجماعة.
- التدريب على القيادة والتبعية عن طريق العمل فى النشاط التطبيقى والعمل فى محطات التدريب الدائرى ليسهل سير العمل فى الدرس.
- الاتمام بتعليم السباحة بأنواعها والغطس إن وجدت الامكانيات.
- اعطاء ألعاب متعددة متنوعة لتشجيع الجميع على ممارسة الرياضة.
- ادخال ألعاب القوى من وثب ورمى وقذف وجرى مسافات مناسبة.
- الاهتمام باعطاء تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية.
- ألا يشترك البنون مع البنات معا فى النشاط البدنى الضعيف أو فى النشاطات المناسبة للبنات.

إقامة منافسات ومباريات داخلية وخارجية لبث روح المنافسة وللتشجيع على التدريب واتقان المهارات وتشجيع الروح الرياضية.

عند تسجيل الدرس للمرحلة الإعدادية يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (احماء شيق) مناسب للدرس والتلاميذ.
- اختيار بعض تمرينات اللياقة العامة.

○ اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.

○ اختيار الختام المناسب للدرس وللتلاميذ.

ملحـوظة :

للمرحلة الإعدادية درسان مختلفان فى الأسبوع.

(أ) درس تمرينات وجمباز.

(ب) درس ألعاب القوى والألعاب.

إطار درس التمرينات والجمباز نفس إطار درس التمرينات والجمباز (للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية).

إطار درس ألعاب القوى والألعاب (سلة - يد - طائرة..) نفس إطار درس ألعاب القوى والألعاب (للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية) مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة الإعدادية.

المرحــلة الثـانوية

مميزات التلميذ فى المرحلة من ١٥ - ١٨ سنة (دور البلوغ) :

○ اكتمال النضوج الجسماني وارتفاع مستوى الكفاءة البدنية وهكذا يتطلب أن يكون الدرس ذا أثر فعال.

○ اختلاف النمو بين الجنسين فى هذه المرحلة واضح فاليدان غند البنين أطول وأثقل فى الوزن وكمية النسيج العضلى عندهم أكبر من كمية الدهن عند البنات.

○ يبطئ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على ضبط الحركات الجسمية.

○ ارتفاع المستوى البدنى فى الأداء.

○ سعة المرأة الحيوية أقل ويحتوى دمها على عدد من الكرات البيضاء أقل (من الناحية الفسيولوجية).

مميزات التلميذ الاجتماعية :

○ نضوج التلميذ الاجتماعى لم ينضج بعد بالرغم من أنه يريد أن يعتبر نفسه كشاب ناضج ويعامل معاملة الكبار.

○ يهتم التلميذ بمظهره ونظافة ملبسه.

- تزداد رغبة التلميذ لأداء الأنشطة الرياضية بسبب استقرار الرغبات.
- يحب التلميذ تقليد الأبطال الرياضيين.

البرنامج وطريقة التدريس :

يأخذ درس التربية الرياضية الشكل التدريبي لارتفاع مستوى الأداء للحركات.

- يثبت المدرس المهارات الأساسية لاتقان التلاميذ لها فى هذه المرحلة.
- يزداد حب التلميذ للمنافسة وعلى المدرس الاكثار من المنافسات والمباريات والسباقات.
- يستغل المدرس فرصة حب التلميذ للتشجيع ومقارنته بزملائه فعلى المدرس أن يقوم بالنصح والارشاد واعطاء النقط التعليمية التى تفيد فى مستواهم الحركى.
- يسهل قيادة التلاميذ وتوجيههم فى هذه المرحلة وعلى مدرس التربية الرياضية أن يعطى له المسئولية فى إدارة العمل فى أقسام النشاط التطبيقى أو المحطات لمساعدة زملائه ومساعدة المدرس فى نظام سير العمل فى الدرس وفى قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة.
- يستخدم المدرس نظام القيادة والتبعية فى الدرس لاعداد التلاميذ لمواجهة الحياة الاجتماعية الواقعية.
- يهتم المدرس بالعناية بالقوام ومحاربة أثر العادات القوامية السيئة.
- يهتم المدرس ببث الأخلاق الحميدة والصفات الاجتماعية أثناء ممارستهم للنشاط الرياضى.
- يحاول المدرس تعليم التلاميذ نوعا أو أكثر من أوجه النشاط الرياضى التى يمكن أن يمارسها فى حياته المستقبلة أثناء أوقات الفراغ.
- يجب تضامن المدرسة والمجتمع فى وضع برنامج ذى قيمة مصحوب بالترويح لشغل أوقات الفراغ.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنات :

- يمتاز النشاط الرياضى للبنات بالسلاسة والانسياب كما فى حركات التمرينات الحديثة والرقص الايقاعى.
- يشمل تمرينات شكلية توقيتية متعددة مناسبة.
- يشمل تمرينات المشى والتوازن وتمرينات أخرى مناسبه للتدريب على تربية القوام.

- يشمل بعض مهارات الجمباز الأرضى وعلى الأجهزة المناسبة.
- يشــمل ألعابا جماعية متعددة ومتنوعة مناسبة للبنات مثل كرة السلة كرة اليد الكرة الطائرة الهوكى.. الخ.
- إعطاء المناســب من ألعاب القوى الجرى لمســافات مناســبة الوثب العالى والطويل – وثب الحواجز – رمى القرص والجلة والرمح.
- يشمل أنواع السباحة المناسبة إن وجدت الإمكانيات.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنين :

- يمتاز النشاط الرياضى للبنين بالقوة العضلية والمثابرة والتحمل والجلد.
- يشمل تمرينات مركبة وتمرينات مناسبة لتربية القوام.
- يشمل مهارات الجمباز الأرضى وعلى الأجهزة المناسبة.
- يشــمل ألعابا جماعية متعددة مناســبة مثل كرة الســلة – كرة اليد – الكرة الطائرة – الهوكى – كرة القدم ... الخ.
- يشــمل ألعاب قوى. الجرى لمسافات متوسطة ، الوثب العالى والطويل وثب الحواجز – القفز بالزانة – رمى القرص والجلة والرمح.
- يشمل أنواع الغطس – السباحة – كرة الماء – إن وجدت الإمكانيات.

عند تسجيل الدرس للمرحلة الثانوية يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (إحماء شيق) مناسب للدرس وللتلاميذ.
- اختيار بعض تمرينات اللياقة العامة.
- اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.
- اختيار الختام المناسب للدرس وللتلاميذ.

ملحــوظة :

للمرحلة الثانوية درسان مختلفان فى الأسبوع.

(أ) درس تمرينات وجمباز.

(ب) درس ألعاب القوى والألعاب.

إطار درس التمرينات والجمباز (نفس إطار درس التمرينات والجمباز للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية).

إطار درس ألعاب القوى والألعاب (سلة - يد - طائرة.. إلخ) نفس إطار درس ألعاب القوى والألعاب (للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائى) مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة الثانوية.



نموذج لدرس تربية رياضية
للصفين الأول والثاني الابتدائي

التاريخ :   /   /   الزمن : الزمن : ٤٥ ق   الفصل: العدد:

الغرض التعليمى: ١ – مهارة تخدم الجمباز ٢ – مهارة تخدم الألعاب ٣ – مهارة تخدم ألعاب القوى

الغرض التربوى: الصدق والأمانة

الأدوات المستخدمة :

اسم الدرس : الدرس الشامل :

مسلسل	التمـــرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الإرشادات والنقط التعليمية
١	**الجزء التمهيدى :** (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء	٥ ق			
	(جـ) تمرينات بنائية ١ – أذرع ٢ – أرجل { لفت جنب / ثنى جانبى } ٣ – جذع { ثنى خلفى / ثنى أمامى } ٤ – بطن	١٠ ق			
٢	**الجزء الرئيسى :** ١ – مشى وجرى ٢ – قفز ٣ – وثب ٤ – توازن ٥ – مهارة جمباز ٦ – مهارة تخدم الألعاب	٢٥ ق			
٣	**الجزء الختامي:** (أ) تمرين أو لعبة ختامية (ب) نشيد أو صيحة هادفة	٥ ق			

ملحوظة: نظام الجدول وخطواته يعمل به من الصف الأول حتى الصف الرابع الابتدائى، مع مراعاة

١– تنفيذ البرنامج الخاص لكل صف.

٢ – اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.

٣ – مراعاة توزيع الزمن المحدد للحصة حسب كل مدرسة.

نموذج لدرس ألعاب القوى والألعاب

التاريخ : / / الزمن : ٤٥ ق الفصل : العدد : الغياب الحضور:

الغرض التعليمى: (أ) العاب قوى. (ب) الألعاب : ١ - مهارة باستخدام الكرة.

الغرض التربوى: الأمانة. التعاون. ٢ - مهارة بدون استخدام الكرة.

الأدوات المستخدمة : ٣ - تطبيق قانون.

اسم الدرس : **ألعاب القوى والألعاب**

مسلسل	التمـــرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الإرشادات والنقط التعليمية
١	**الجزء التمهيدى :** (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء	٥ ق			
	(جـ) عناصر لياقة خاصة ١ - سرعة ٢ - قوة ٣ - رشاقة ٤ - تحمل ٥ - مرونة (د) مشى وجرى	١٠ ق			
٢	**الجزء الرئيسى :** النشاط التعليمى (التدرج بالمهارة) (أ) ألعاب قوى (ب) الألعاب ١ - مهارة باستخدام الكرة ٢ - مهارة بدون استخدام الكرة ٣ - تطبيق قانون	٢٥ ق			
٣	**الجزء الختامى:** (أ) تمرين ختامى (ب) نشيد أو صيحة هادفة	٥ ق			

ملحوظة: نظام الجدول وخطواته يعمل به من الصف الخامس حتى نهاية المرحلة الثانوية، مع مراعاة

١- تنفيذ البرنامج الخاص لكل صف لكل مرحلة.

٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.

٣ - اختيـــار عنصر لياقة خاصة تخدم ألعاب القوى والألعاب وتؤدى فى (محطات) بأســـلوب التنظيم الدائرى وأن يستغرق النشاط التعليمى زمن أكثر من النشاط التعليمى أول العام وبالعكس فى نهايته.

٤ - يمكن الاكتفاء بتدريس ألعاب قوى أو ألعاب.

نموذج لدرس تمرينات وجمباز

التاريخ :   /   /   الزمن : ٤٥ ق   الفصل : العدد : الغياب الحضور:

الغرض التعليمى: تمرينات وجمباز

الغرض التربوى: الشجاعة. القيادة والتبعية :

الأدوات المستخدمة :

اسم الدرس : **تمرينـــــات وجمبـــاز**

مسلسل	التمـــرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الإرشادات والنقط التعليمية
١	**الجزء التمهيدى :** (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء	٥ ق			
	(جـ) تمرينات بنائية ١ - أذرع ٢ - أرجل ٣ - جذع ٤ - بطن (د) مشى وجرى	١٠ ق			
٢	**الجزء الرئيسى :** النشاط التعليمى (التدرج بالمهارة) مهارة جمباز النشاط التطبيقى (العمل فى الأقسام) ١ - وثب ٢ - قفز ٣ - جمباز ٤ - توازن ٥ - تمرين قوة	٢٥ ق			
٣	**الجزء الختامى:** (أ) تمرين ختامى (ب) نشيد أو صيحة هادفة	٥ ق			

ملحوظة: نظام الجدول وخطوته يعمل به من الصف الأول حتى نهاية المرحلة الثانوية، مع مراعاة
١- تنفيذ لبرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.
٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
٣ - يفضل أن يصحب التمرينات البنائية الإيقاع وأن تؤدى حرة أو بأدوات صغيرة فى تشكيلات مختلفة.
٤ - يستغرق النشاط التعليمى زمن أكثر من النشاط التطبيقى أول العام وبالعكس فى نهايته.

الباب الخامس

- ▫ ألعاب الفصل.
- ▫ البرنامج الرياضى خارج الفصل.
- ▫ تقسيم التلاميذ فى درس التربية الرياضية.
- ▫ التكوينات والتشكيلات والتنظيم فى درس التربية الرياضية.

ألعـــاب الفصـــــل

هنـــاك كثير من المدارس لا يوجد بها صالة للألعاب (جمينزيم) أو ملعب كما أن هناك كثيرا من المدارس لا يوجد بها مســاحة أو أرض فضاء كافية لاســتغلالها بدلا من الملعب تستوعب أطفالا أى فصل لمزاولة نشاطاتهم الرياضى.

كما أن ســوء الجو فى فصل الشــتاء بأمطاره وعواصفه يحول دون نزول الأطفال لمزاولة الألعاب فى الملاعب الخارجية، فى هذه الحالات يصبح الفصل الدراســى مســرحا لكثير من النشــاطات الرياضية التى تســاعد على تحقيق أهداف التربية الرياضية بالإضافة إلى برنامج التربية الرياضية العادى.

ولا نغفــل عنصر التشــويق والترويح لتخفيف التوتر والتعــب والاجهاد الناتج من تلقى دروس المواد الأخرى.

وفــى الحالات التى يحــل الفصل محل المكان المخصـص لأداء التربية الرياضية فإن ألعاب الفصل تصبح برنامج التربية الرياضية ويجب أن تنظم وتختار لتحقق أهداف التربية الرياضية.

التنظيم والتخطيط من أجل إخراج درس ناجح داخل الفصل:

يتطلــب تنظيم نشــاطات الفصل مقدارا معينا من التخطيــط المبدئى مثل تنظيم التربيــة الرياضية التى تؤدىفــى الملعب أو حجرة الألعــاب (الجمينزيم) فيجب الاهتمام بأمور مثل التشــكيلات التى تســتخدم فى المجال المتيســر فيه الأدوات المطلوبــة لأداء الألعــاب، الوقت المخصــص لكل نوع من أنواع أنشــطة التربية الرياضيــة المختلفــة وعوامل الأمان خاصة بالفصل وتلقى فــى هذه الحالة موضوع التخطيط للحركة المنظمة لانتقال الفصل إلى ســاحة لعب ويحل مشــكلة الضجة التــى تحدث أثناء اللعب بقدر الإمكان حتى لا ينزعج الأطفال الذين يدرســون فى الفصول المجاورة ويمكن تخفيف الضوضاء عن طريق الاختيار الدقيق للنشــاطات، وكذلك بتعليم الصغار على تحمل المسئولية وتجنب الحركة غير الضرورية والصراخ أثناء اللعب.

الفصل بمقاعده ومكاتبه يمكن تركه كما هو على حالته وعلى المدرس اختيار التمرينات والسباقات وبعض المهارات التى يمكن أداؤها بالطريقة المناسبة التى قد تتمشى مع وضع المقاعد والأدراج بدون تغيير أو تحريك أى أثاث فى الفصل.

وقـد يحدث فى بعض الأحيـان أن يلجأ المدرس إلى إعـداد الفصل بتحريك الأدراج والأغراض الأخرى الموجودة بالفصل والتى قد تعوق الحركة وحينما يكون هناك حاجة إلى مكان فسيح يجب أن تنقل الأدراج ويجب أن يمرن التلاميذ على مهارات الدفع والجذب والرفع والوضع السليمة قبل أن يسمح لهم بتحريك أثاث الحجرة وسيكون من المفيد وضع خطة لمكان نقل الأثاث تستعمل بطريقة روتينية مما يجنب الفوضى وتحفظ الوقت ويجب أن يحذر الأطفال مرارا من أى مخاطر قد تحدث فى الفصل:

اختيار بعض النشاطات المناسبة للأطفال :

ولتبسـيط اختيار الألعاب لأغراض تربوية معينة على المدرس تقسيم الألعاب إلى ثلاثة أقسام أساسية هى:

١ - ألعاب منشطة :

هى ألعاب وتمرينات مناسـبة للأداء فى مسـاحة الفصل المحدودة وهى تنظم ببساطة وتتطلب قليلا من المعدات الصغيرة وهذه الألعاب تساعد الطفل على تحقيق أهداف التربية الرياضيـة وتعطينا حركة للعضلات لتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية ومن الممكن معها تحقيق الأهداف الاجتماعية والثقافية للتربية الرياضية.

٢ - ألعاب دخيلة :

وهـى ألعاب وحـركات رياضية ترتبط بالمواد الدراسـية المختلفة، كاللغة العربية والعلوم والحسـاب والمـواد الاجتماعية وغيرها التى يدرسـها الأطفـال، وذلك بربط المعلومات التى يتلقاها الأطفال فى دروسهم اليومية بالحركة وتعليمهم إياها عن طريق اللعب. وهى تساعدهم على تحسـين نطقهم وقراءتهم وتثبيت المعلومات التى يتلقاها الأطفال فى دروسـهم وقيمة اليقظة والانتباه وسـرعة الأداء عند الأطفال وتيسـير فهم الـدروس التى يصعب فهمها وشـرحها وتحقيق فاعلية النظريـة التربوية (التعليم عن طريق اللعب).

٣ - ألعاب الأيام والأماكن والمناسبات الخاصة :

وهى ألعاب الاستخدام فيها يتعلق بملاحظات الفصل والمناسبات الخاصة وبدراسة البلاد والشعوب المختلفة ونجد أن أطفال المدارس الابتدائية ينتظرون بشغف الأيام الخاصة بالإجازات والعطلات الرسمية أو ينتهز كثير من المدرسين فرصة هذا الاهتمام الخاص لتطوير أنواع معينة من التعليم ولهذا الغرض استخدمت هذه المجموعة من الألعاب فى التربية الرياضية.

وهناك الكثير من الألعاب والنشاطات التى تؤدى فى الفصل وتنفذ بالرغم من أن بعضها يحتاج إلى حرص للمحافظة على سلامة المشتركين، ويمكن استبدال الجرى بالمشى فى تأدية كثير من الألعاب، كما أنه يمكن تعليم الرقصات وأى مهارات لا تتطلب تعديلا كبيرا إذا ما اختيرت مع الأخذ فى الاعتبار المساحة المحدودة.

نماذج لبعض الألعاب النشطة فى الفصل :

فى طريقى إلى المدرسة :

يقسم المدرس الفصل إلى فريقين فيقف المدرس أمام الفريق الأول ويقول فى طريقكم إلى المدرسة رأيتم.... ويطلب من التلاميذ كل يحاول تقليد ما رآه بالحركات وعلى الفريق الآخر كل يحاول معرفة ما يقلده زميله ويكرر بالنسبة للفريق الآخر.

الطيور تطير :

يجلس الأطفال على مقاعدهم ما عدا واحدا يواجه المجموعة ينادى باسم أى طائر يطير، الفراشات تطير.... إلخ تبدأ المجموعة فى أداء حركة الطيران بتحريك أذرعهم إلى أعلى وأسفل إذا ذكر القطار يطير يؤدى حركة القطار بأذرعه مثنية جانبا مصاحبين الأداء بتقليد صوت القطار ويتبادل الأطفال القيادة.

التماثيل :

ممكن مصاحبة الموسيقى لهذه اللعبة ويقلد الأطفال أى شىء مثل الفيل والأرانب أو أبى قردان وعندما تتوقف الموسيقى يقف كل مشترك فى الحال ويأخذ شكل التمثال الذى يقلده.

تحت الكوبرى :

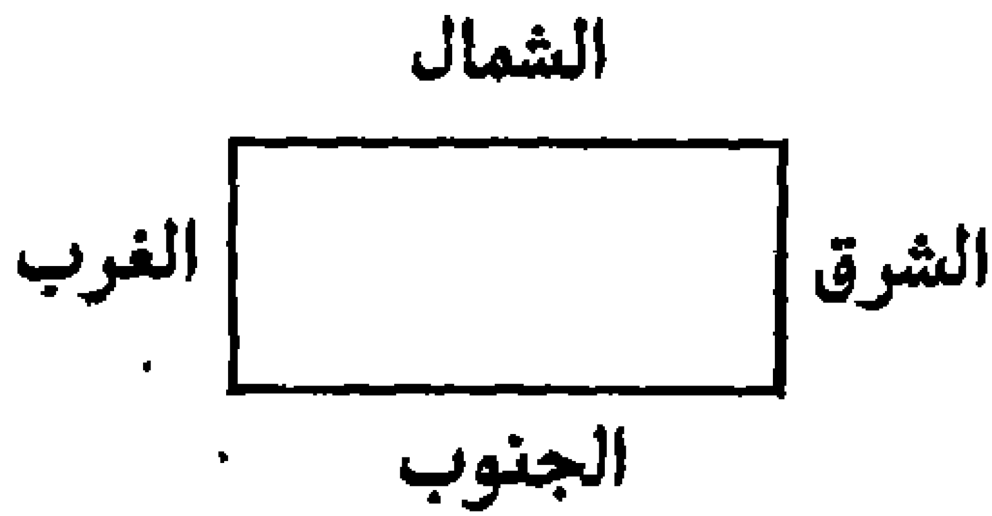
تصاحب هذه اللعبة الموسيقى أو أى إيقاع ، الأطفال يجلسون فى أدراجهم ما عدا اثنين يقف الاثنان بجانب الأدراج ويمسكون الدرج بأيديهم وعندما تعزف الموسيقى يتحرك الاثنان كل من جهة الأدراج فى الوسط وعندما تقف الموسيقى يخفض التلميذان أيديهما حول الطفل الذى يجلس على الدرج القريب منهما ، والطفل الذى يمسك.يختار شريكا ويلحق الاثنان بالاثنين الآخرين، ويستمر اللعب حتى لا يبقى أحد فى مقعده.

نماذج لبعض الألعاب الدخيلة :

سباق تكوين الكلمات من الحروف :

تحتاج هذه اللعبة إلى مجموعة بطاقات مثل ورق الكوتشينة عليها الحروف الأبجدية أ.ب. جـ إلخ يوضع على صدر كل حرف من الحروف الأبجدية ولا مانع من تكرار الحروف ، ينادى المدرس على كلمة مثل بابا يجرى الأطفال الذين يحملون الحروف لتكوين كلمة بابا ويقفون أمام الفصل، ولكن ممكن تكوين أكثر من كلمة بابا حسب تكرار الحروف، تكرر اللعبة بعمل كلمات بدلا من الحروف لتكوين جملة صحيحة يطلبها المدرس مثلا (الصبر مفتاح الفرج).

الجهات الأصيلة :



يحدد المدرس صفوف الأطفال الجالسين فى الفصل بأسماء الجهات الأصلية بعد أن ينظمهم على شكل مربع ينادى المدرس إحدى الجهات الأصلية ينادى مثل الشمال يقف الصف الخلفى يجلس الخلفى ويقف الأمامى – الجنوب وهكذا. والصف الذى يقف بسرعة ومنتظما يكون هو الفائز والمخطئ تحتسب عليه نقطة.

ويمكن أن تزاد الجهات الفرعية مع تحديد الأطفال الجالسين كل يعرف اسمه.

جدول الضرب :

التلاميذ جالسين فى مقاعدهم ينادى المدرس حاصل ضرب ٢ × ٣ مع الإشارة إلى أحد الصفوف يقف العدد المطلوب وهو حاصل الضرب أى ٦ أطفال وهكذا ممكن ينادى حاصل ضرب ٥ × ٦ وتكون الإشارة موجهة للفصل كله فيقف ٣٠ تلميذا.

القراءة العملية :

يستخدم فيها المدرس بعض الكلمات التى تدل على حركة مثل يقفز، يمشى، يجرى، يثب، يطير، يكتب المدرس كلمة يقفز على السبورة ويطلب من طفل أو عدة أطفال تقليد الحركة المكتوبة على السبورة مع قراءة الكلمة بصوت عال ويمكن أداء هذه اللعبة باستخدام جمل بدلا من الكلمات.

الأشكال الهندسية :

يؤدى هذه اللعبة كل الفصل فى الملعب أو فى الفصل، يجب أن يعرف المدرس التلاميذ أولا بالأشكال الهندسية المختلفة برسمها على السبورة مع كتابة أسماء الأشكال عليها يقسم اللاعبين إلى فريقين ويعين قائدا لكل فريق وحينما يذكر المدرس اسم شكل من الأشكال الهندسية ينتظم الفريق على هيئة الشكل المذكور مثل (دائرة)، مربع، مثلث، متوازى مستطيلات.. الخ والفريق الذى ينتهى من تكوين الشكل أولا يحرز نقطة، ويكون الفريق الفائز هو الحائز على نقط أكثر.

مواد اجتماعية :

لعبة رجل البريد (ساعى البريد) نحتاج هنا إلى خريطة كبيرة يحدد من اللاعبين لاعب يمثل رجل البريد، يذهب رجل البريد إلى السبورة ويكتب أسماء مدن مختلفة على السبورة وباقى اللاعبين يجلسون على مقاعدهم يمثلون مدنا مختلفة ويعلن رجل البريد أن خطابا قد أرسل من مدينة إلى أخرى ويحاول الطفلان اللذان يمثلان المدينتين المذكورتين أن يتبادلا المقاعد قبل أن يأخذ رجل البريد أخذ مكانيهما فإذا فشل يستمر فى القيام بدور رجل البريد وإذا نجح يقوم الطفل الذى أخذ مكانه بدور رجل البريد الجديد وبعد إتمام هذه العملية يحدد الطفل الإشارة على الخريطة مكان المدينتين ويمكن استخدام خريطة لإحد البلاد أو للدولة أو للعالم وتحدد اللعبة أو تتوسع حسب الخريطة المستعملة.

عواصم البلاد العربية :

يكتب اسم البلاد العربية على بطاقات (بطاقتان لكل بلد) توضع مجموعة من البطاقات على أحد جوانب الحجرة والمجموعة الأخرى فى الجانب الآخر ويقسم الفصل إلى فريقين (يختار رئيس لكل فريق) ويأخذ كل مكانه أمام مجموعة من البطاقات.. وينظم على الأرض بحيث يراهم بسهولة وباقى اللاعبين يكون صفين فى مؤخرة الفصل.

يذكر المدرس الذى يجلس على درج فى منتصف الحجرة اسم عاصمة ويجرى اللاعب الأول من كل صف إلى رئيس فريقه ويختار بمساعدته البلد الصحيح ثم يجرى إلى الكرسى الـذى يجلس عليه المـدرس ويضع البطاقة هناك ويفوز اللاعب الأول الذى أحضر البطاقة الصحيحـة بنقطة لفريقه ويأخـذ اللاعب الذى جرى مكان الرئيـس ويذهب الرئيس إلى مؤخرة الصف ويستمر اللعب بهذه الطريقة ويفوز الفريق الذى يحرز نقطا أكثر.

البرنامج الرياضى خارج الفصل

البرنامـج الإضافى خارج الفصل يتكون من نشـاطات تتعلق بالتربيـة الرياضية خارج الحصة وأثناء فترات الفراغ فى جدول اليوم المدرسى أو بعد ساعات الدراسة تحت إشراف مدرس التربية الرياضية.

والنشـاط الرياضى خارج الفصل يشـمل أى نشاط مثل المباريات التى تقام بين الفصول والتى تقام بين المدارس والأيام الرياضية والاستعراضات وهذه النشاطات تقوم بالدور الفعال الضرورى لانتشار التربية الرياضية بعيدا عن نطاق فترات الدرس اليومى المحددة.

وإذا كنـا نعترف بأن التلاميـذ يحبون بعض الفوائد من التعليمـات التى يتلقونها فى الفصـل عن طريـق درس التربية الرياضية فإنهم يتمتعون بـأداء ألعاب حيوية إضافية فى أوقات مما يضمن تحقيق أهداف التربية الرياضية، وتعتمد أغلب النشاطات الرياضية خارج الفصل ما عدا الاستعراضات الرياضية على المنافسة، فالأطفال يستمتعون بعنصر المنافسة فـى اللعـب، فهم يحبون اختبـار مهارتهم ضد الآخرين فى حالتى الاشـتراك فى اللعب الفردى أو الجماعى، فالحماس الذى يتولد عن المنافسـة أفضل الوسائل التشجيعية ولكنه يجب أن تستخدم بوعى وحكمة مع مراعاة ألا يعتبر الكسب أهم أهداف اللعب.

ويجب أن يكون اختيار الألعاب لغرض المنافسة طبقا للاحتياجات والقدرات للمجموعة ويكون البرنامج أكثر نجاحا وسليما من الناحية التربوية إذا قسم المشتركون فى مجموعات طبقا لخطة تتضمن عوامل السن والوزن.

الأنشطة الرياضية داخل الأسوار :

وهـى عبارة عن منافسـة رياضية وألعاب بيـن تلاميذ نفس المدرسـة ويمكن أن تبدأ هذه المنافسـات من الصف الرابع من المرحلة الابتدائية وتسـتمر خلال سنوات دراستهم

ويمكن قيام هذه النشـاطات بين الأطفال الأصغر سـنا، ولكن يجـب اختيارهم مع اعتبار لاهتماماتهم واحتياجاتهم ومهاراتهم لأن الرياضة الجماعية تفوق مهارة قدراتهم واهتماماتهم واحتياجاتهم، لأن روح الجماعة لا تظهر واضحة إلا لمن هم فى سن العاشرة من أعمارهم أو بعدها وقد يشترك الأولاد والبنات فى هذه النشاطات سويا فى المرحلة الابتدائية، ولكن يجب أن يفصلوا عن بعض بعد ذلك بالنسـبة للألعاب الخشـنة يجب أن تكون الفرق من الجنسين وأن يشجع ذلك فى الألعاب المناسبة لأن ذلك يساعد على الحد من العداوة بين الجنسين التى تبدأ فى الصف الرابع من المرحلة الابتدائية.

المباريات بين المدارس :

ويتبـارى فيها فريق يمثل إحدى المدارس مع فريق من مدرسـة أخرى لتكوين أعضاء الفريق يختار الأفراد والمهارة العالية، وبذلك ينظر إلى هذا البرنامج على أنه فرصة خاصة للموهوبيـن رياضيـا، ومن النقد الموجـه إلى هذا النظام هو الآثـار المعوقة لصحة الصغار نتيجة للعب الشاق وحقيقة أن الفوز يصبح مهما لدرجة أن تهمل القيم الدراسية، أن القيمة التربوية لهذا البرنامج تعتمد على القيادة والتوجيه السليم.

الأيام الرياضية :

كثيـر من المدارس بالمراحـل المختلفة تقيم يوما رياضيا يشـترك فيه أفراد الفرق فى مناسبات وألعاب رياضية متنوعة طوال اليوم، وقد يقتصر اليوم على اشتراك مدرسة واحدة أو مدرسة مجاورة وهذا امتداد لبرنامج التربية ويمثل نشاطا إضافيا لأنشطة التلاميذ وأحيانا تقيم المدرسـة يوما رياضيا عدة مرات فى السـنة إذا سـمح الجدول ولكن أغلب المدارس تجعله حدثا سـنويا فى آخر العام الدراسـى، وقد يدعى الآباء لحضوره ويجب أن يكون الاشتراك مفتوحا للجميع ويمكن فتح مجال التنافس فيه مع مراعاة الجانب الترويحى.

الاستعراضات :

وكما يشـير الاسم نعتبر الاسـتعراضات عرضا لبرنامج التربية الرياضية أمام الجمهور، فهـى فرصة للمدرسـة لأن تقدم العـروض الرياضية وللأهالى أن يعلمـوا الأهداف من أداء أولادهم للتربية الرياضية وكيفية تحقيقها ومدى المهارات، ويجب أن يشـترك كل تلاميذ المدرسة فى هذه الاستعراضات ويجب ألا تستغرق أكثر من ساعة ونصف الساعة.

تقسيم التلاميذ فى درس التربية الرياضية

من أهم المواضيع فى منهاج التربية الرياضية بالمدرسة تقسيم التلاميذ حسب ميولهم ورغباتهم ومستواهم المهارى ومقدرتهم على الأداء مع مراعاة الفروق الفردية لضمان نجاح تنفيذ الدرس وتحقيق أحسن النتائج من ناحية :

- درجة تقبل التلاميذ للنشاط.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- التجانس الذى يؤدى إلى حسن سير المنافسات.
- درجة تحملهم للمسئولية.
- قلة الإصابات.

أغراض التقسيم :

١ - المحافظة على صحة التلاميذ وسلامة الدرس وتحقيق الأمن.

٢ - ولتسهيل الأداء والتقدم به - يستحسن أن يكون مستوى الأداء المهارى متماثل بين التلاميذ.

٣ - العمل على نجاح الدرس بهدف تعلم أفضل بواسطة تقسيم التلاميذ.

٤ - لتحقيق تكافؤ فرص التنافس بين التلاميذ.

٥ - لتوفير الجهد والوقت المناسب للدرس.

أهمية التقسيم :

١ - شعور التلاميذ بانتمائهم إلى جماعة معينة يعملون جميعا على تماسك الجماعة.

٢ - تعويد التلاميذ المشتركة تحمل المسئولية الواحدة فى الجماعة.

٣ - تنمى فى التلاميذ الاستعداد للتضحية الخاصة فى سبيل مصلحة الجماعة.

٤ - قيادة الولاء بين الجماعة واتجاههم نحو هدف معين.

٥ - إشباع الحاجات الفردية فى نطاق العمل مع الجماعة.

بعض فوائد التقسيم التى تعود على درس التربية الرياضية

١ - يسهل التقدم بالبرنامج ويكسبه صفة الاستمرار.

٢ – يسهل تنفيذ البرنامج ونجاحه ويصل إلى نتائج أفضل.

٣ – يساعد المدرس على اختيار أنسب الوسائل وأصلح الطرق لتطوير الأداء والتدريس.

٤ – يؤدى إلى تعلم أفضل فيرتفع مستوى الأداء المهارى ومن ثم ترتفع مستوى التربية الرياضية.

٥ – تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية.

٦ – يوفر الوقت فتزداد الاستفادة من الدرس.

بعض فوائد التقسيم التى تعود على المدرس :

١ – مساعدة المدرس على تقديم التوجيه التربوى السليم.

٢ – اكتساب المدرس سهولة فى التدريس لبذل جهد أقل فيصبح التدريب مستمرًا.

٣ – نجاح عملية الإشراف لتواجد عدد أقل من التلاميذ.

٤ – يسهل ملاحظة الأخطاء الفردية فيعمل المدرس على التوجيه والإصلاح لتحقيق أحسن النتائج.

٥ – ضمان صحة وسلامة وإعداد واختيار الاختبارات والمقاييس ومن ثم يتم التقويم.

بعض فوائد التقسيم التى تعود على التلاميذ :

١ – يتمكن التلاميذ من متابعة وممارسة النشاط الذى يتناسب مع قدراته واستعداداته ورغباته الشخصية.

٢ – يرتفع المستوى للتلميذ الضعيف ويقوم بالعناية الخاصة للتلميذ الموهوب.

٣ – يشعر التلاميذ بالرضا والارتياح نتيجة لإجادتهم وإتقانهم للأداء المطلوب.

٤ – اختيار الأنشطة المناسبة لكل مجموعة تبعا لقدرات التلاميذ وتتضمن :

(أ) السلامة والإقلال من الحوادث والإصابات.

(ب) العدل فى المسابقات والمنافسات.

٥ – تساعد التلاميذ على الآتى :

(أ) التغلب على الصعوبات والعقبات الشخصية التى تواجههم.

(ب) التخصص المحدد فى رياضة واحدة مفضلة.

(جـ) التركيز على الأنشطة التى يمكن مزاولتها مستقبلا كنشاط ترويحى يشغل أوقات الفراغ.

هناك عوامل واعتبارات يجب التفكير فيها قبل تقسيم التلاميذ حتى نتمشى مع المنطق السليم التربوى للوصول إلى نتائج أفضل.

وأهم العوامل هى :

١ – نتائج الكشف الطبى الدورى.

٢ – السن.

٣ – الطول الوزن.

٤ – اللياقة البدنية والمهارة الحركية.

٥ – الميول والرغبات.

٦ – بعض العوامل الاجتماعية.

نتائج الكشف الطبى :

من أهم العوامل التى يتم عن طريقها تقسيم التلاميذ الكشف الطبى لأن هناك:

(أ) بعض التلاميذ يكونون فى صحة بدنية جيدة.

(ب) بعض التلاميذ يكونون فى صحة جيدة، ولكن تعوقهم الناحية النفسية.

(جـ) والبعض عندهم الاستعداد، ولكن تعوقهم الصحة البدنية أو أى تشوه.

(د) والبعض عاجزون تماما عن ممارسة أى نشاط رياضى (مثل مرضى القلب) ومن مشاهدتنا لهؤلاء يجب أن نضع نصب أعيننا أن نسهل لهؤلاء الاشتراك فى ممارسة التربية الرياضية، بأى صورة وبقدر مناسب ولا نشعرهم بضعفهم وعجزهم أثناء تقسيم التلاميذ بل نوكل لهم بعض الأعمال كالاشتراك فى إعداد صحيفة حائط أو مجلة رياضية فى الإعداد والتجهيز للدرس، تخطيط الملاعب، إعداد الأدوات الصغيرة، أخذ الغياب والحضور، الاشتراك فى تسجيل الأهداف للمسابقات والمباريات، ممكن المساعدة فى السند والمسك مع مراعاة اختيار الأعمال المناسبة للكل ويستحسن أن نقسمهم إلى:

١ – مستوى يشمل التلاميذ الذين يمكنهم تنفيذ المناهج المقررة.

٢ – مستوى يشمل التلاميذ المعوقين وحركاتهم مقيدة.

٣ – مستوى يشمل التلاميذ الذين لا يمكنهم أداء أى نشاط بدنى ولا يستطيعون تنفيذ المناهج المقررة.

وعلى المدرس إشراك كل بما يتناسب وحالته وميوله، وعن طريق الفحص الطبى يمكن الكشف عن حاجات التلاميذ واختيار أوجه النشاط بحيث تكون فى متناول إمكانيتهم مع ملاحظة الفروق الفردية والرغبات والميول.

٢ - السن :

إن عامل السن يعتبر عاملا أساسيا فى موضوع تقسيم التلاميذ ويمكن أن تتراوح أعمار المجموعة ما بين ٦، ٨، ١٠، وهكذا لأننا لا يمكن إشراك تلاميذ الصفين الأول والثانى الابتدائى فى مناهج الصفين الخامس والسادس، وإذا أردنا الأخذ بتقسيم التلاميذ حسب السن يجب أن تتناوله المرونة وتفاوت قدرات التلاميذ تفاوتا ملحوظا فى السن الواحدة، وقد نجد أن تلميذًا فى الرابعة يفوق فى قدراته الحركية تلميذا فى نفس السن أو فى سن أكبر منه.

ولذا نجد أن أنسب أسلوب هو السماح بالتداخل فى مجال سنتين أى الصف الأول والثانى الابتدائى جداول متشابهة، وكذا بالنسبة للثالث والرابع، وكذلك بالنسبة للصفين الخامس والسادس وهكذا.

٣ - الطول والوزن :

للطول والوزن أهمية فى تقسيم التلاميذ لما له من أهمية وفائدة كبرى فى مراحل التعليم المختلفة، ويفيد عند التصنيف للمنازلات كالمصارعة والملاكمة ويفيد أيضا عند محاولة تكوين مجموعة متجانسة من التلاميذ فى نشاط طويل الأمد– كذلك أثناء التمرينات المشتركة بين تلميذين أو عند استعمال تلميذ كأداة أو عند السند والمسك أثناء العمل فى الأقسام.. ولذا يجب أن يكون هناك تناسق فى الطول والوزن حتى لا يرهق التلاميذ وأن يؤثر التمرين فى كل منهما بالتساوى.

كما يجب مراعاة تنسيق الطول ليعطينا الناحية الجمالية أثناء تأدية الرقصات، وهناك كثير من الألعاب تتطلب فى لاعبيها طولا ووزنا معينا يساعد اللاعب على القيام باللعبة بسهولة ومرونة وكفاءة، فمثلا لاعب كرة السلة والكرة الطائرة يتطلبان طول القامة وخفة الحركة ولاعب الحواجز يتطلب الطول والرشاقة... وهكذا.

٤ - اللياقة البدنية والمهارة الحركية :

قبل تقسيم التلاميذ حسب اللياقة البدنية والمهارة الحركية على المدرس التعرف أولا إلى ميول ورغبات التلاميذ كل حسب لياقته البدنية ومهارته وإمكانياته عن طريق عمل

اختبارات لمعرفة مدى اللياقة حتى يستطيع وضع كل تلميذ فى الفريق الذى يتناسب مع لياقته البدنية ومهاراته الحركية وقدراته مع عدم إغفال ميول ورغبات التلاميذ.

وغالبـا مـا نجد فروقا فردية واضحة بين التلاميذ، فمثـلا نجد أن أحد التلاميذ يجيد لعـب الكـرة الطائرة وعنـده لياقة ومهـارة لأداء اللعبة، ولكنه لا يجيد لعب كرة السـلة ولا يتمتع باللياقة أو المهارة التى تساعده على الاشتراك فيها، ولذا تقابلنا بعض الصعوبات عند تقسـيم التلاميذ إلى جماعات حسـب قدراتهم ومن أجل ذلك يجب أن يتم التقسـيم بالطريقة السـليمة الصحيحة المتبعة باستخدام الاختبارات والمقاييس مع مراعاة الرغبات والميول والتلاميذ ذوى المستوى العالى فى فريق واحد، والمتوسط فى فريق، والضعفاء فى فريق آخر.

وفى بعض الأحيان يقسـم التلاميذ إلى جماعات متجانسـة من ثلاث المسـتويات فى هذه الحالة المتوسط والضعيف يحاول من رفع مستواهما عن طريق بذل مجهود ليصلا إلى المتقدمين ويجب مراعاة تكافؤ المجموعة فى القوى.

أمـا فى حالة تقسـيم كل مسـتوى إلى فريق فهذا يضفـى المتعة علـى اللعبة ويقلل من الإصابة.

٥ - الميول والرغبات:

كثير من التلاميذ يميلون لممارسـة العديد من الأنشـطة الرياضية فى وقت واحد وعلى مدرس التربية الرياضية توجيهه وتفضيله للعبة واحدة تناسب لياقته ومهارته والتركيز فى التدريب عليها للوصول إلى مسـتوى أحسـن ونتيجة أفضل وتناسب هذه الطريقة الأنشطة ذات الهـدف الترويحـى الرياضى بالمعاهـد العليا والجامعات، وبذلـك يمكن تنمية روح القيادة والمنافسة الفعالة.. الخ.

٦ - بعض العوامل الاجتماعية:

التلاميـذ فـى كثير من الأحيان أثناء تكوين الفرق أو تقسـيمهم إلـى جماعات يرغب الجميع فى أن تقوم كل جماعة بتكوين نفسها حسب صداقتهم وانسجامهم ببعض وقد نجد اشـتراك بعض التلاميذ فى فريق معين ليس بغرض الاشتراك فى النشاط الرياضى لممارسة اللعبـة، ولكن لاشـتراك أصدقائه فـى اللعبة وهذه الطريقة قد تعطـى نتائج أفضل لتفاهم وانسـجام الفريق ولكننا نجد أنها طريقة غير مجدية لأن الصداقات قد تكون مضرة لتحيز المجموعة لبعض.

فمن الأفضل أن يقسم التلاميذ وتتكون الفرق من أفراد لا تربطهم ببعض صداقات ولكن يكون تقسيمهم واشتراكهم الفعلى من أجل اللعبة وعن طريق اشتراكهم فى اللعب معا فى اللعبة تتسع دائرة الصداقات ويحاول الكل أن يتعاون كل مع الآخر للعمل على الوصول إلى الهدف المطلوب وهو الفوز.

التكوينات والتشكيلات والتنظيم فى درس التربية الرياضية

التنظيم الجيد لحصة التربية الرياضية له تأثير ايجابى فى الجو العام للحصة ويوفر الوقت والجهد ويعمل على نجاح الحصة. وكثيرا ما يدعو النشاط الممارس إلى أن يتخذ الفصل تشكيلا معينا إذ إن كل نشاط له تشكيل خاص يعتبر أفضل تشكيل يمكن أن يؤدى منه هذا النشاط كما أن كل طريقة تدريس لها من التشكيلات والتكوينات ما يتلاءم معها.

ويجب أن يتدرب التلاميذ على تكوين التشكيلات المختلفة والانتشار منها بأسهل وأسرع الطرق ويمكن أن يستعين المدرس فى بادئ الأمر بتجديد التكوينات برسم خطوط أو وضع علامات للقواد فى أول الأمر حتى يعتاد التلاميذ على هذه التشكيلات.

والتشكيلات والتكوينات ضرورية لتنظيم العمل لتسهيل عملية التدريس. وفى اختيار الأشكال التنظيمية يجب على المدرس أن يأخذ فى الاعتبار الإمكانيات المتاحة والمستوى البدنى والتربوى لأن كل عمل تربوى أو تعليمى يتطلب طريقة معينة للتصرف وهذا واضح فى حصة التربية الرياضية أن كل موقف يتطلب ناحية تنظيمية معينة فى تحركات التلاميذ سواء أثناء ذهابهم إلى الملعب وتنظيم الأدوات – أم دخولهم فى الملعب وأداء التمرينات فى الحصة أم تقسيم التلاميذ إلى أشكال تنظيمية مختلفة، وتنقسم التشكيلات إلى نوعين، نوع شكلى ونوع غير شكلى أى حر. وفى التكوين الشكلى يتخذ الفصل شكلا معينا معروفا ويراعى التلاميذ وجود مسافات معينة بين بعضهم.

أما فى التكوين غير الشكلى أو الحر فلا يتقيد الفصل بشكل معين أو مسافات معينة بين تلميذ وآخر.

ومن أمثلة التكوينات الشكلية القاطرة والصف والدائرة ونصف الدائرة والمربع والمثلث... الخ وكلما كان التلاميذ أصغر سنا كان الميل إلى التشكيل الحر أكبر.

وقبل اختيار التشكيلات والتكوينات يجب مراعاة الآتى :

- أن يكون التشكيل مناسبا لنوع النشاط الممارس.
- أن يراعى الغرض من التشكيل أولا .
- أن يسمح التشكيل للمدرس برؤية كل تلميذ.
- أن يتمكن كل تلميذ من رؤية المدرس وسماع صوته .
- أن تكون المسافات بين التلاميذ كافية لكى يقوم كل منهم بتأدية المهارة والحركة المطلوبة بحرية .
- أن يساعد المدرس على اكتشاف الأخطاء فى الأداء بسهولة .
- أن يعطى الفصل مظهرا جميلا.
- أن التغيير والتنويع فى التشكيلات فى الحصة يضفى على الدرس روح التشويق.

بعض التشكيلات أو التكوينات المستعملة فى دروس التربية الرياضية:

القاطرات :

لتكوين هذا التشكيل يُعين المدرس دليلا لكل قاطرة ويصطف التلاميذ خلف الدليل ويقف كل منهم خلف زميله ويراعى وقوف الزميل القصير فى الأمام ويتلوه الأطول منه فالأطول.. وهكذا. ويقسم الفصل عادة إلى أربع قاطرات أو أكثر تبعا لعدد التلاميذ فى الفصل. ويستحسن ألا يزيد عدد التلاميذ فى القاطرة عن ١٠ تلاميذ ويستحسن وضع علامة أمام كل قاطرة لتحديد مكان وقوف دليلها ويجب مراعاة المسافات بين التلاميذ وتعتبر أسهل التشكيلات، وغالبا ما يستعمل هذا التشكيل فى التمرينات التشكيلية وسباقات التتابع.

الصفوف :

يصطف التلاميذ جنبا لجنب وأسهل الطرق للوصول إلى هذا التشكيل رسم خط مستقيم بالجير ويصطف التلاميذ على هذا الخط ويستخدم هذا التشكيل فى التمرينات التى يريد المدرس أن يرى لها منظرا جانبا.

الدوائر :

يمكن أن يتم تشكيل الدائرة من القاطرة أو الصف بأن يشبك كل تلميذ يديه مع التلميذ

الذى على يساره وعلى يمينه وكذا بالنسبه للتلميذين بأطراف القاطرة أو الصف ثم يأخذ التلاميذ خطوات للخلف.

وموقف المدرس بالنسبة للدائرة يختلف باختلاف الغرض الذى يرمى إليه.

- فإذا كان الغرض هو الشرح اللفظى فإنه يقف على محيط الدائرة كأحد أفرادها.
- يقف المدرس فى مركز الدائرة حتى يراه جميع التلاميذ إذا كان الغرض هو القيام بنموذج لحركة.
- يقف المدرس خارج الدائرة وبعيدا عنها حتى يستطيع أن يرى كل تلميذ ويتمكن من إصلاح أخطائه إذا كان الغرض هو مراقبة التلاميذ وهم يؤدون النشاط الرياضى.

التشكيل الحر:

وهو تشكيل ناجح مع الصغار كما هو ناجح مع الكبار ويعتبر هذا التكوين من أحب التكوينات إلى التلاميذ لما فيه من حرية، وعمل تلاميذ الفصل فى هذا التشكيل حر ولا يتبع نفس التوقيت والتشكيل كما فى الجزء الخاص بتعليم مهارة الجمباز.

وعند استخدام هذا التكوين يجب مراعاة الآتى:

- أن يختار كل تلميذ مكانا بحيث يرى المدرس ويسمعه.
- وأن يقف التلميذ فى مكان بحيث تكون حوله مساحة كافية لأن يؤدى فيها التمرينات بحرية.
- أن يكون جميع التلاميذ فى نطاق معقول بحيث يستطيع المدرس رؤيتهم جميعا.
- أن يتخذ التلاميذ أماكنهم أمام المدرس ولا يسمح بأن يقف أى تلميذ خلف المدرس وقد يلجأ المدرس إلى إحدى التشكيلات والتقسيمات فى طريقة إدارته للنشاط فى دروس التربية الرياضية وهذه التشكيلات والتقسيمات الكثيرة المتنوعة ضرورية لتحقيق الواجبات التعليمية والتربوية للحصة.

وأن تقسيم التلاميذ يمثل ضرورة تخدم الهدف الموضوع.

وهناك عدة طرق أخرى:

١ - طريقة الفصل كوحدة واحدة.

٢ - طريقة الأقسام.

٣ - طريقة الفرق.

٤ – طريقة كل زميلين معا.

٥ – التلميذ بمفرده.

٦ – طريقة اللعب الحر.

طريقة الفصل كله كوحدة :

حينمـا يحتاج النشـاط الرياضى الملاحظة المباشـرة مـن المدرس ويكـون عمل الفصل كلـه موحد، ويتبع نفس التوقيت والتشـكيل كما فى الجزء الخـاص بالتمرينات ويجب مراعاة المسافات.

طريقـة الأقسـام :

إن تقسـيم التلاميذ إلى أقسـام نجده فى معظم الأنشطة الرياضية وأكثر ما يستعمل هذا النظام فى الجزء الخاص بالنشـاط التطبيقى، كما يسـتعمل أيضا فى النشاط التعليمى فى الجمباز وألعاب القوى وألعاب (السلة – اليد – الطائرة ... إلخ).

ويقسم الفصل حسب عدد التلاميذ من ٤ إلى ٥ أقسام ولا يقل عن خمسة تلاميذ ولا يزيد على عشـرة ويكون لكل قسـم قائد يرشـدهم ويدربهم المدرس ويجب تغيير القواد كل مدة معينة حتى تتاح الفرص للجميع أن يتدربوا على القيادة والتبعية.

وهـذا النظام يعتبر من أعظـم الفرص لتنمية النواحى الخلقيـة كالتعاون وإنكار الذات وإطاعة الأوامر والقيادة والتبعية... الخ.

كما أنه يكون وحدة التلاميذ فى كل قسـم ومن مسـاوئ تكوين الأقسـام أنها لا تراعى الفروق الفردية فى المستوى لأنها لا تتغير دائما.

أما الأقسـام مختلفة المستوى يمكن اختيار تمرينات مناسبة لمستوى كل قسم. ونجد أن الأقسام ذوى المستوى الضعيف يزدادون حماسا ويحاولون الانتقال إلى المستوى المرتفع بينما يلاحظ أن الأقسام ذات المستوى العالى تنخفض.

طريقة المجموعات :

قد يتطلب الأمر تقسيم الفصل إلى مجموعات فى جزء معين من الدرس كما فى الألعاب (كرة سلة – يد – طائرة) وألعاب القوى... والجمباز.. إلخ. ويختار تلاميذ المجموعة بغض النظر عن اختلاف المستويات، ويقوم المدرس بعمل النموذج وشرح المهارة للجميع لتقوم كل مجموعة بالتدريب على الأداء المطلوب منها.

طريقـة الفـرق :

عند تكوين الأشكال المتعددة للمنافسات يجب تقسيم الفصل إلى فرق مع مراعاة تساوى أعضـاء كل فريق فى المسـتوى ويجب أن يتغير رئيس الفريـق من وقت إلى آخر كرئيس القسم فى حالة العمل فى الأقسام.

طريقة كل زميلين معا :

كثير من المهارات تحتاج فى التدريب إلى زميلين معا. كما أنه هناك مهارات يتعاون كل تلميذ مع زميله فى عملية السـند والمسـك ويستحسـن مراعاة اختيار الزميلين بحيث يكونان متوافقين ومتناسيين فى الطول والوزن والمستوى.

التمرينات والألعاب الزوجية: "طريقة كل زميلين معا"

تساهم فى تنمية الصفات البدنية كالتحمل والقوة والتوازن والمرونة كما أنها تهدف إلى تربية القوام وإصلاح بعض العيوب الجسـمانية بجانب التشويق الذى يسود العمل بجانب استخدام الزميل كجهاز بدلا من الصندوق أو المهر وغير ذلك.

بعض مميزاتها :

- يمكن استخدام الزميل كجهاز بدلا من الصندوق أو المهر.. إلخ.
- يمكن استخدام الزميل كثقل لزيادة حمل التدريب بدلا من استخدام الأدوات.
- تعمـل علـى تنميـة الصفـات البدنيـة كالسـرعة، القـوة، التحمـل، المرونـة، الرشاقة.. إلخ.
- تعمل على تربية السمات الخلقية والإدارية كتنمية العمل الجماعى والتعاون.
- تعمل على إدخال عنصر التشويق فى الدرس.
- يساعد كل منهما الآخر على الأداء الحسن وإصلاح الأخطاء.
- تسـاعد بعـض التمرينـات الزوجية فـى إصلاح العيـوب الجسـمانية وتهدف إلى تربية القوام.
- ارتباطها بوجود فترات للراحة، وهى الفترة التى يقوم فيها الزميل بالعمل مما ساعد على عدم حدوث سرعة التعب.

طريقة اللعب الحـر :

المقصود به هنا طريقة اللعب الحر وليس التشـكيل الحر. وفيها يعد المدرس والتلاميذ

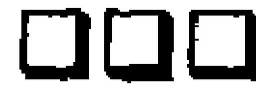
الأجهزة والأدوات التى يحتاجها التلاميذ لممارسة أوجه الأنشطة المتعددة بطريقة منسقة مرتبة ودور المدرس الإشراف والتوجيه وضمان الأمن والسلامة فى الدرس.

وهـذه الطريقـة تمتاز بأنها تتـرك الحرية للتلميذ لاختبار النشـاط الذى يحبه ويؤديه بتوقيته الخاص كما تعطيه الفرصة للخلق والابتكار فى طرق التأدية كما أنها فرصة عظيمة للتدريب على الحكم والتنظيم الذاتى وبث القيم الاجتماعية..

النظام وضبط الفصـل :

يجب أن يتخذ المدرس سياسة الوسط فيطلق حرية التعبير والحرية فى إطار من النظام والتوجيه من المدرس. وعلى تلاميذه أن يطيعوه طاعة نابعة من النفس عن شعور بالاقتناع والحب والاحترام.

ومهمـا اتخذ الدرس الشـكل الحر ليس هذا معناه أن يفقد المدرس سـلطته على ضبط الفصل بل نجد أن هذا النظام يرمى إلى سـيطرة المدرس على ضبط الفصل عن طريق غير مباشـر وهذا هو المطلوب أن يسمح للتلاميذ بحرية الحركة والعمل والتعبير عن النفس مع مراعاة النظام. ولكل مدرس طريقته الخاصة وأن هناك بعض الأسس التى تساعد على ضبط الفصل.

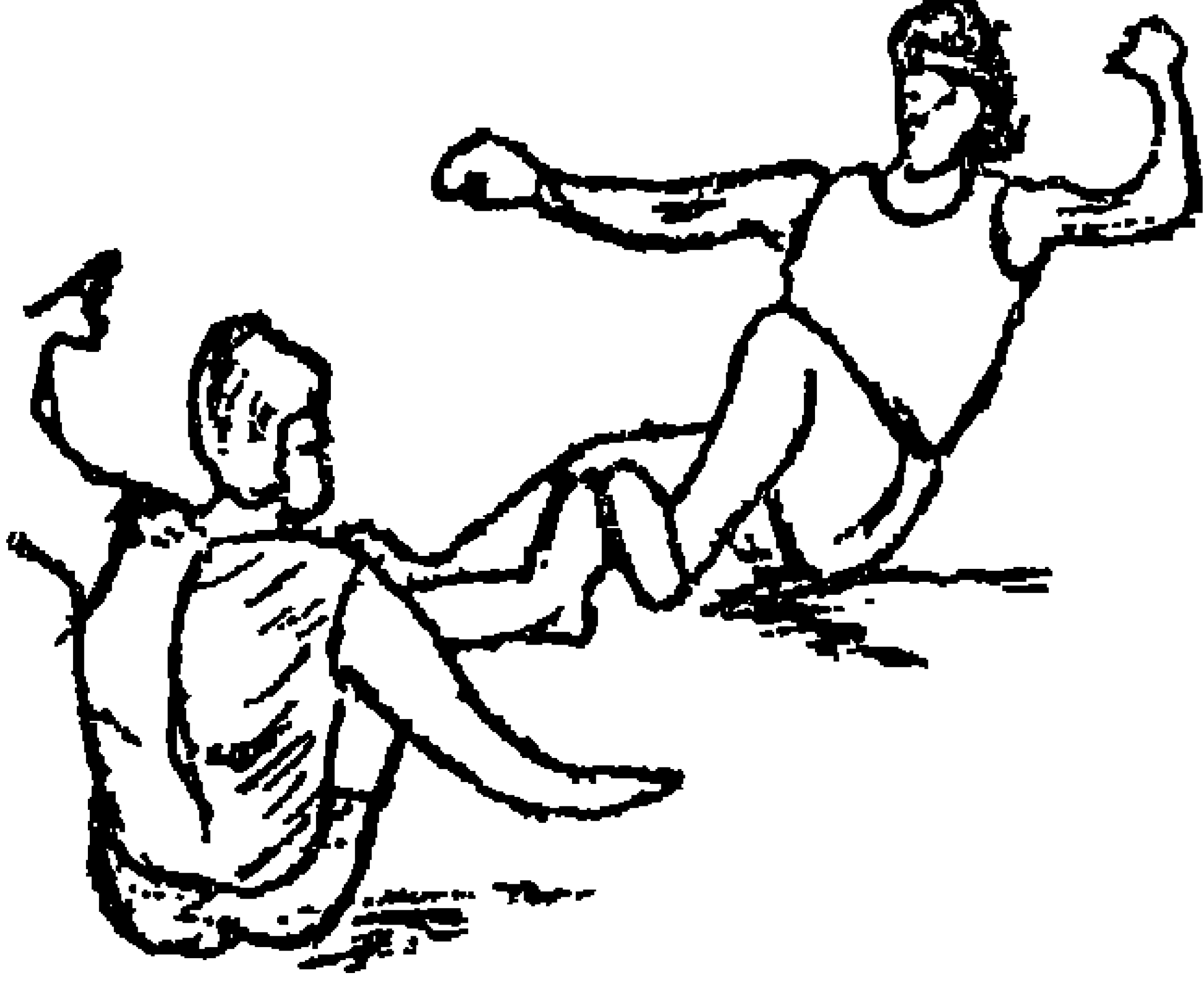


بعض التمرينات والألعاب الزوجية



- الزميلان وقوف مواجهة على قدم واحدة واليدان متشابكة خلف الظهر.
- محاولة دفع الزميل ليفقد توازنه.
- يفوز اللاعب إذا ارتكز منافسه على قدمه المرفوعة عن الأرض.



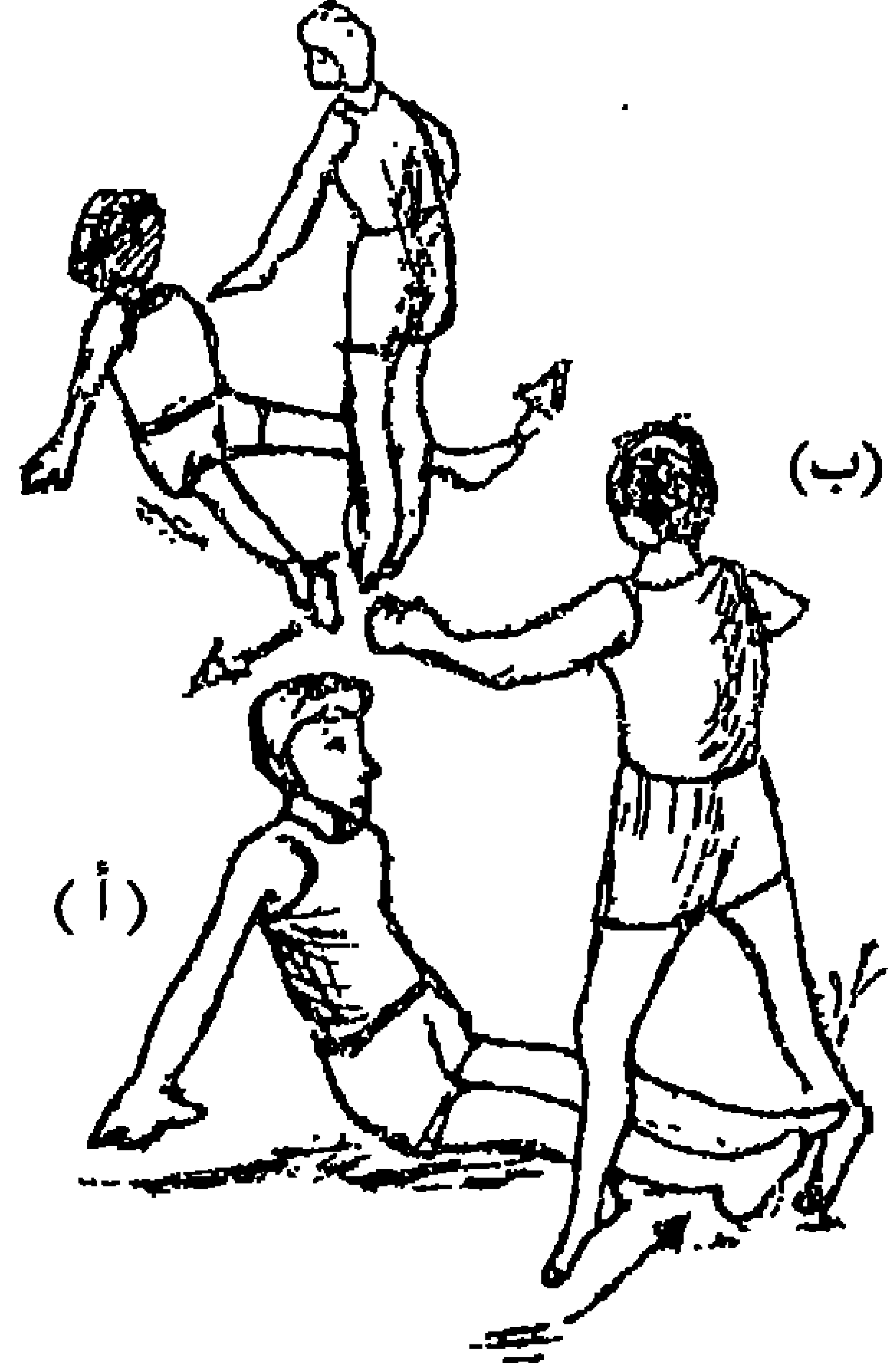


- الجلوس طولا مواجه الزميل.
- رفـع الرجليـن عـن الأرض والأقـدام ، متلاصقة.
- تبادل الدفع لثنى الرجلين.



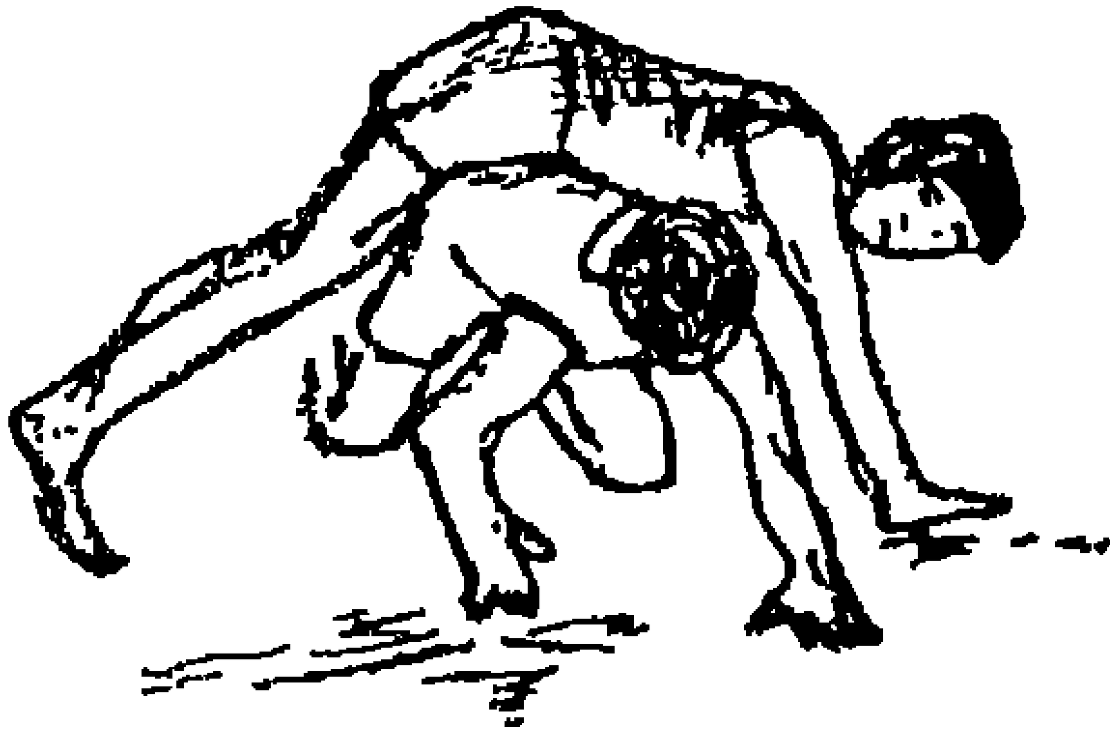


- اللاعب (أ) انبطاح مائل.
- اللاعب (ب) وقوف حمل رجلى (أ).
- اللاعـب (أ) الوثب للأمام باليدين مع ثنى ومد الذراعين.

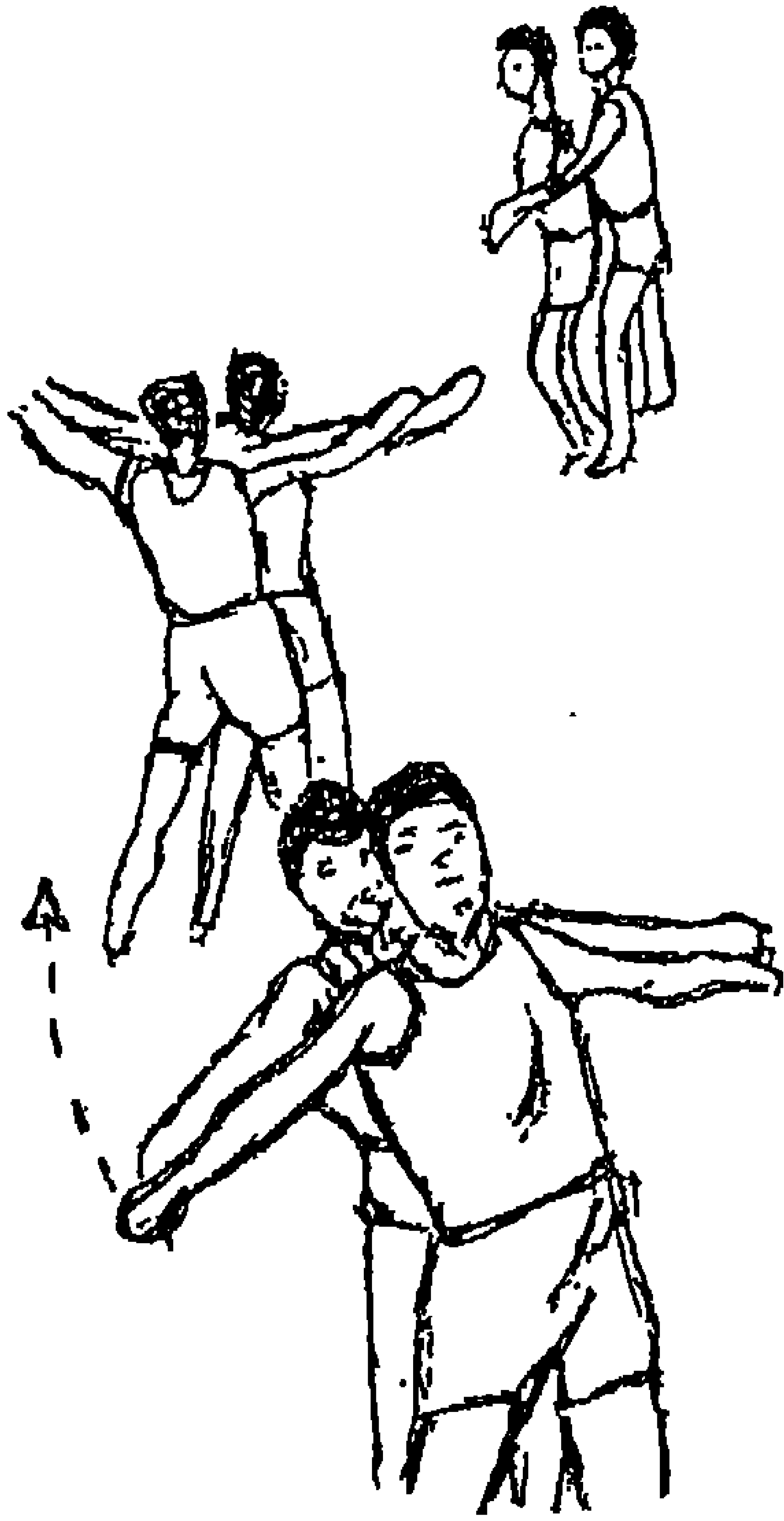


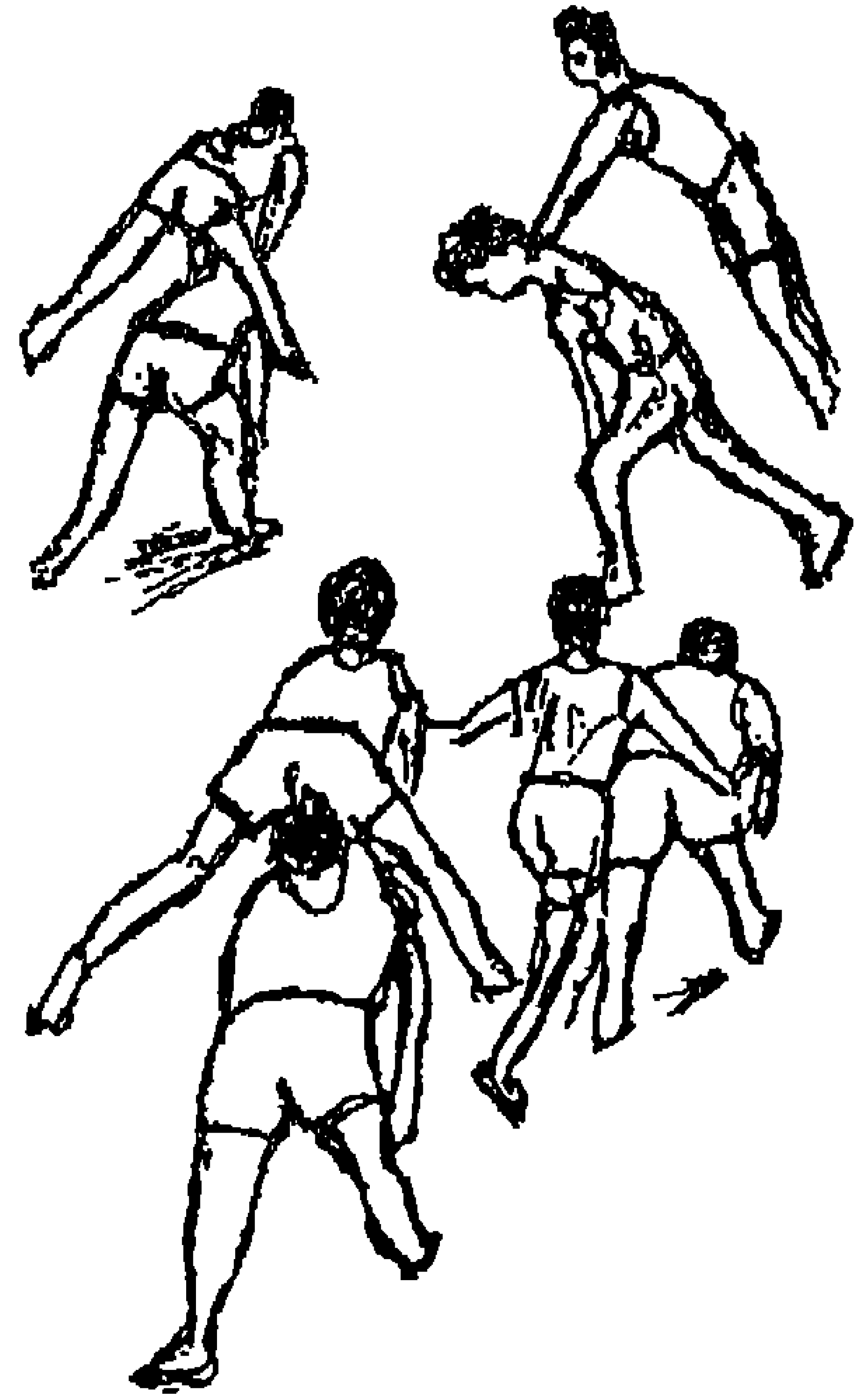
- اللاعــب (أ) جلــوس طويــل فتحا مع السند جانبا باليدين.
- اللاعب (ب) وقوف بين رجلى – اللاعب (أ).
- اللاعب (أ) يؤدى ضم الرجلين واللاعب (ب) يــؤدى فــى نفــس الوقــت الوثب فتحا.
- استمرار تبادل فتح وضم الرجلين.





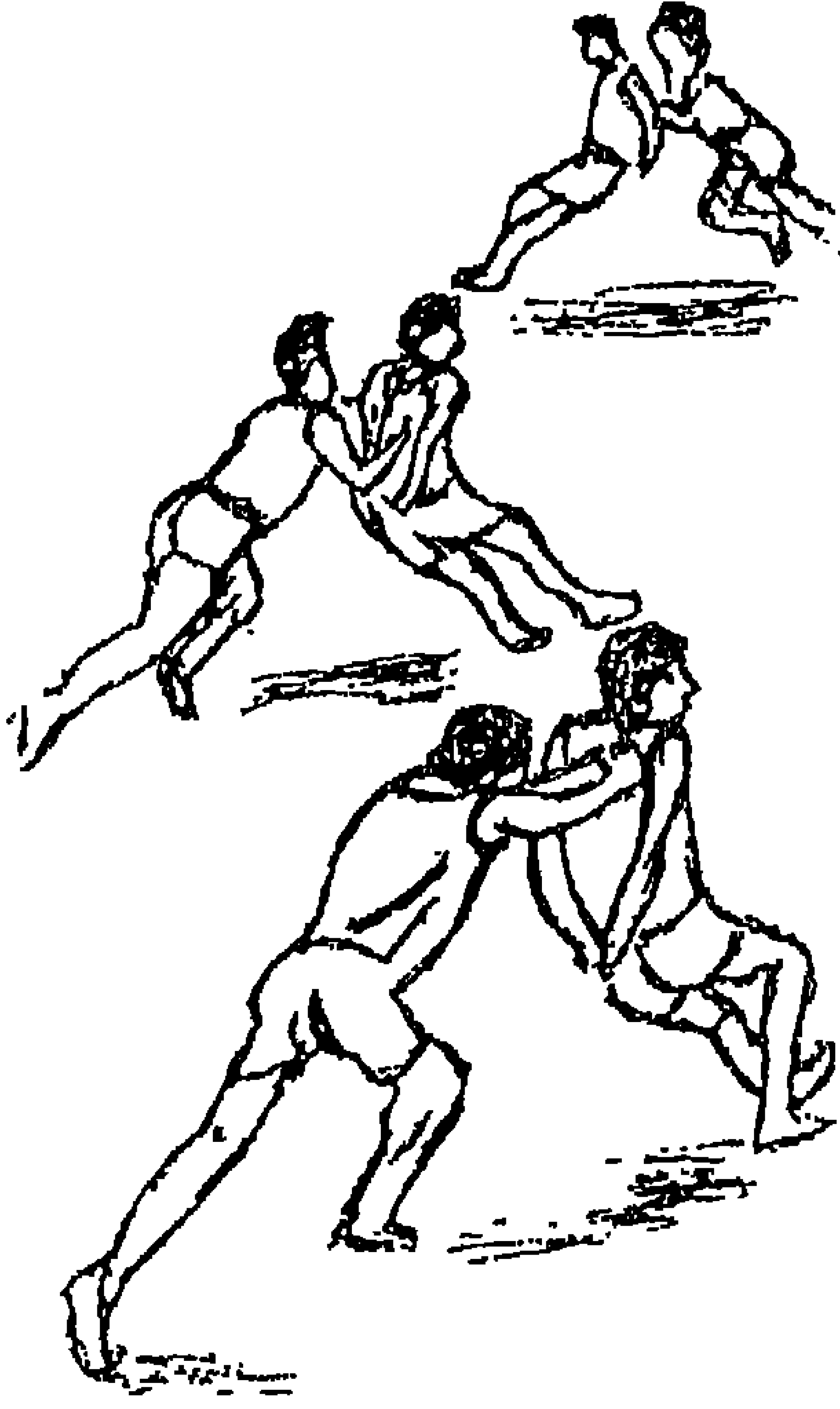
- اللاعب (أ) فى وضع جثو أفقى.
- واللاعب (ب) فى وضع انبطاح مائل مع رفع المقعدة لأعلى.
- اللاعب (ج) يمر بالوثب فوق اللاعب (أ) وزحفًا أسفل اللاعب (ب) ثم يجلس فى وضع الجثو – الأفقــى وهكذا يتم تبادل الأماكن.





- الزميل (أ) وقوف فاتحا ذراعه، الزميل (ب) يقف خلفه ويمسك برسغ يده من أعلى ذراعى اللاعب.
- يرفع الذراعين جانبا – واللاعب (ب) يقاومه.
- يمكن أن يمسك اللاعب (ب) اللاعب (أ) من أسفل ليقاومه أثناء نزول الذراعين.

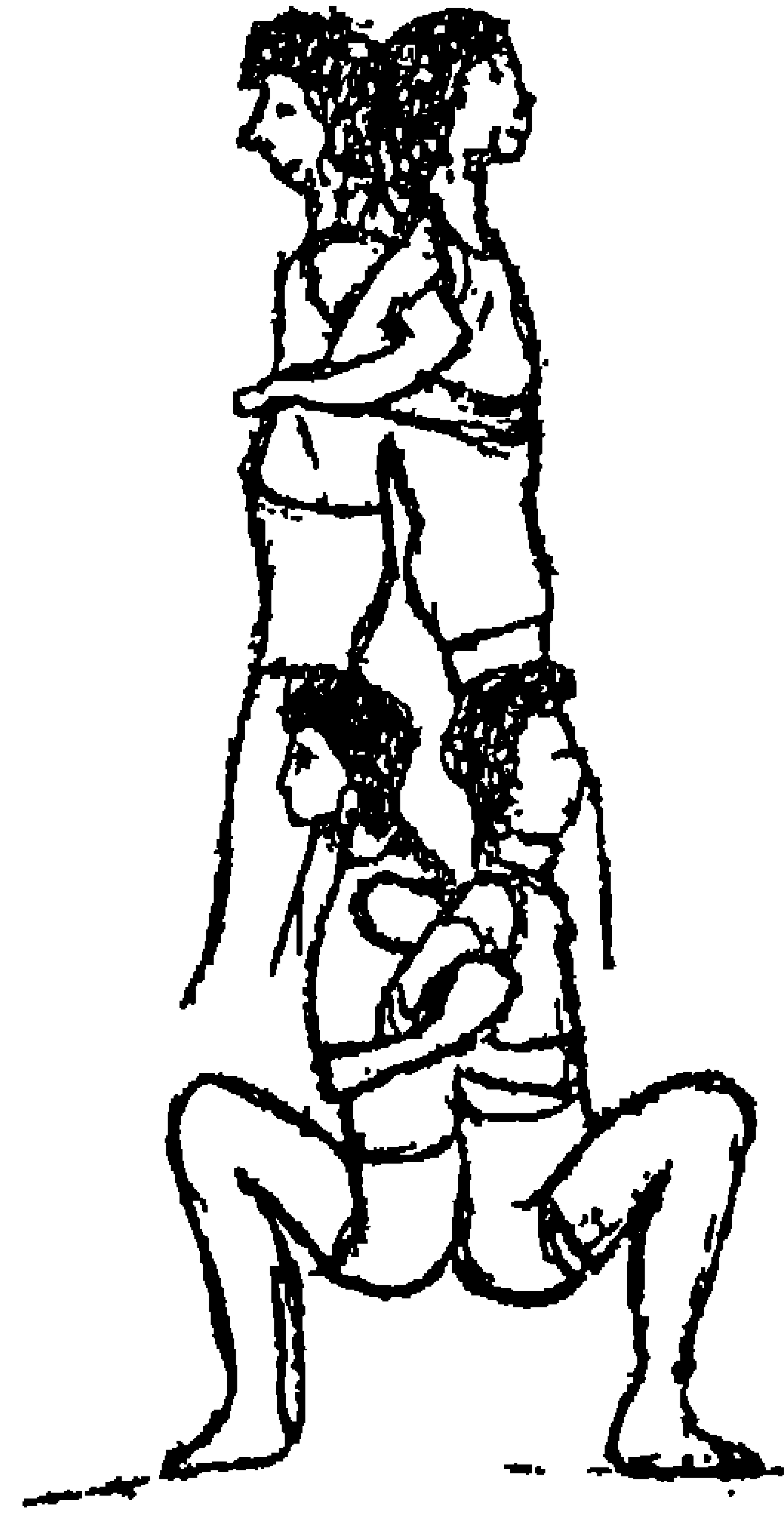
- اللاعبون وقوف الطعن أماما مع ميل الجذع أماما والسند باليدين على الركبة الأمامية، الزميل يؤدى الوثب فتحا فوق الزميل حتى يصل للنهاية ويقف فى نفس الوضع وهكذا:



● اللاعــب (أ) وقــوف واليدين تشــبيك خلف الظهر.

● اللاعب (ب) يقــف خلف اللاعب (أ) و الذراعان أماما.

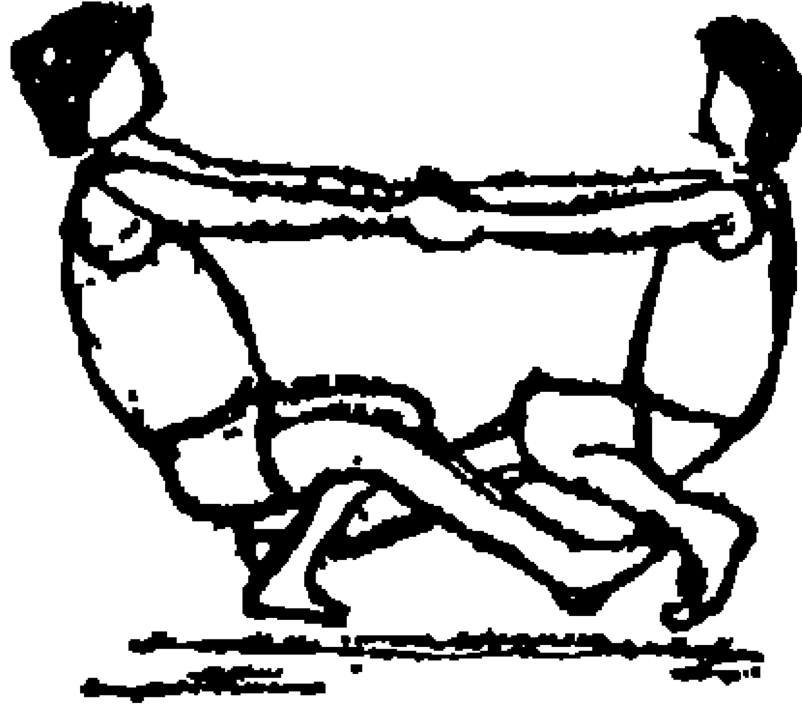
● دفع اللاعــبَ (أ) من الخلف فى نفس الوقــت مقاومة اللاعب (أ) بالدفع خلفا ثم يتم تبادل الأماكن بعد ١ متر.

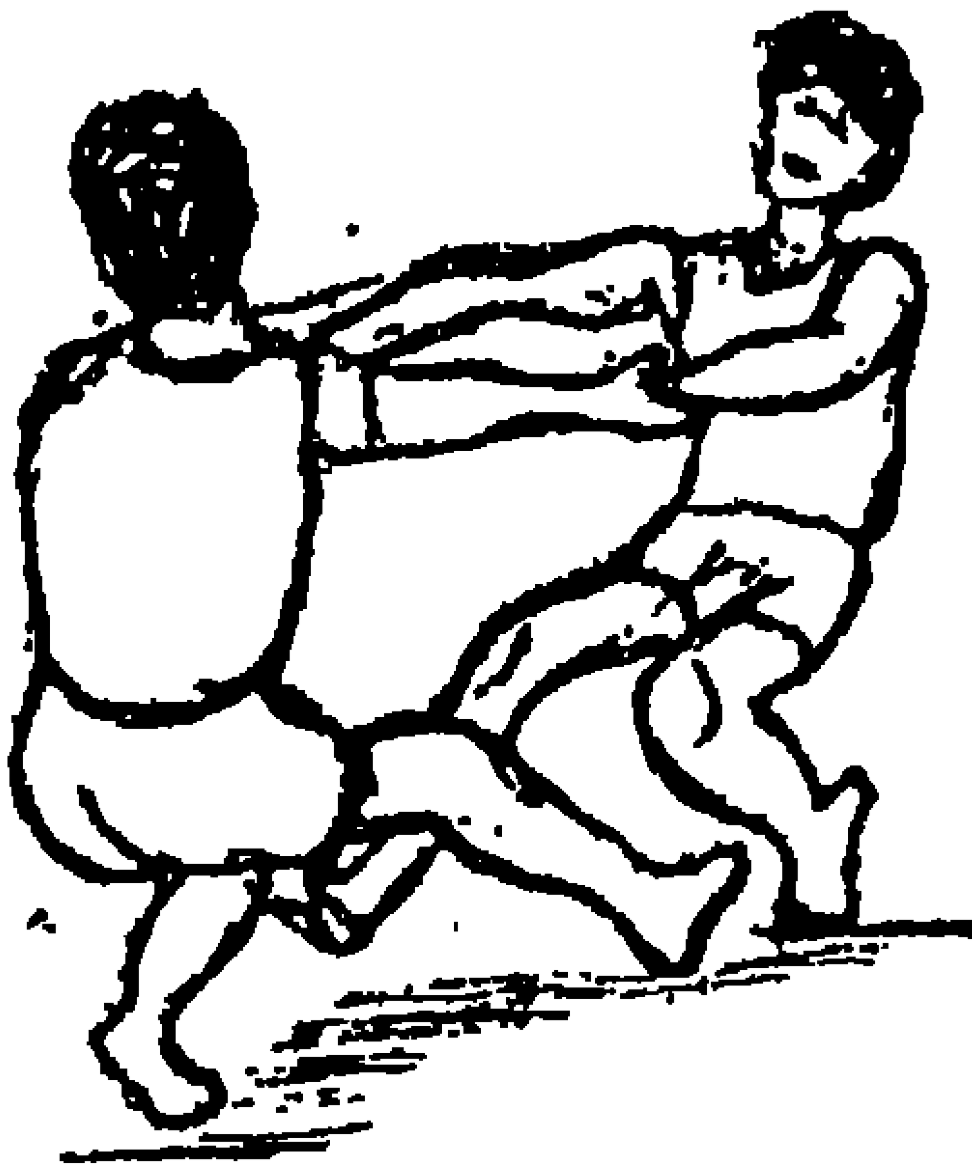


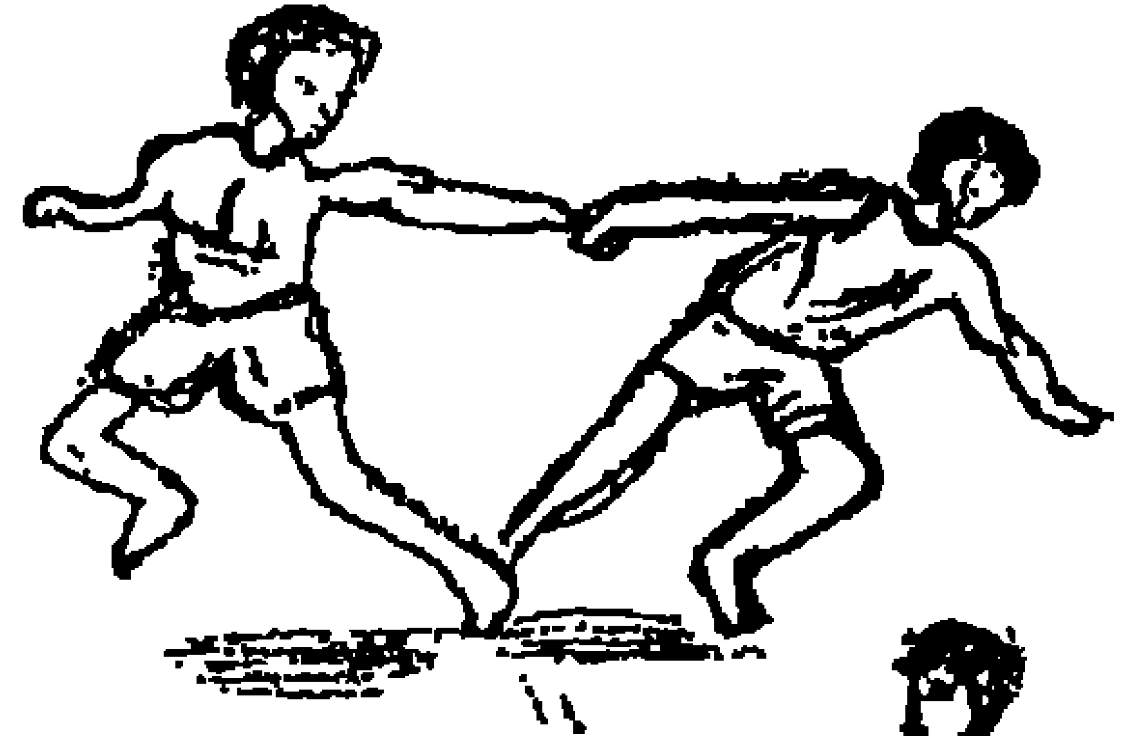
● وقوف الظهر مواجه، الذراعان تشبيك.

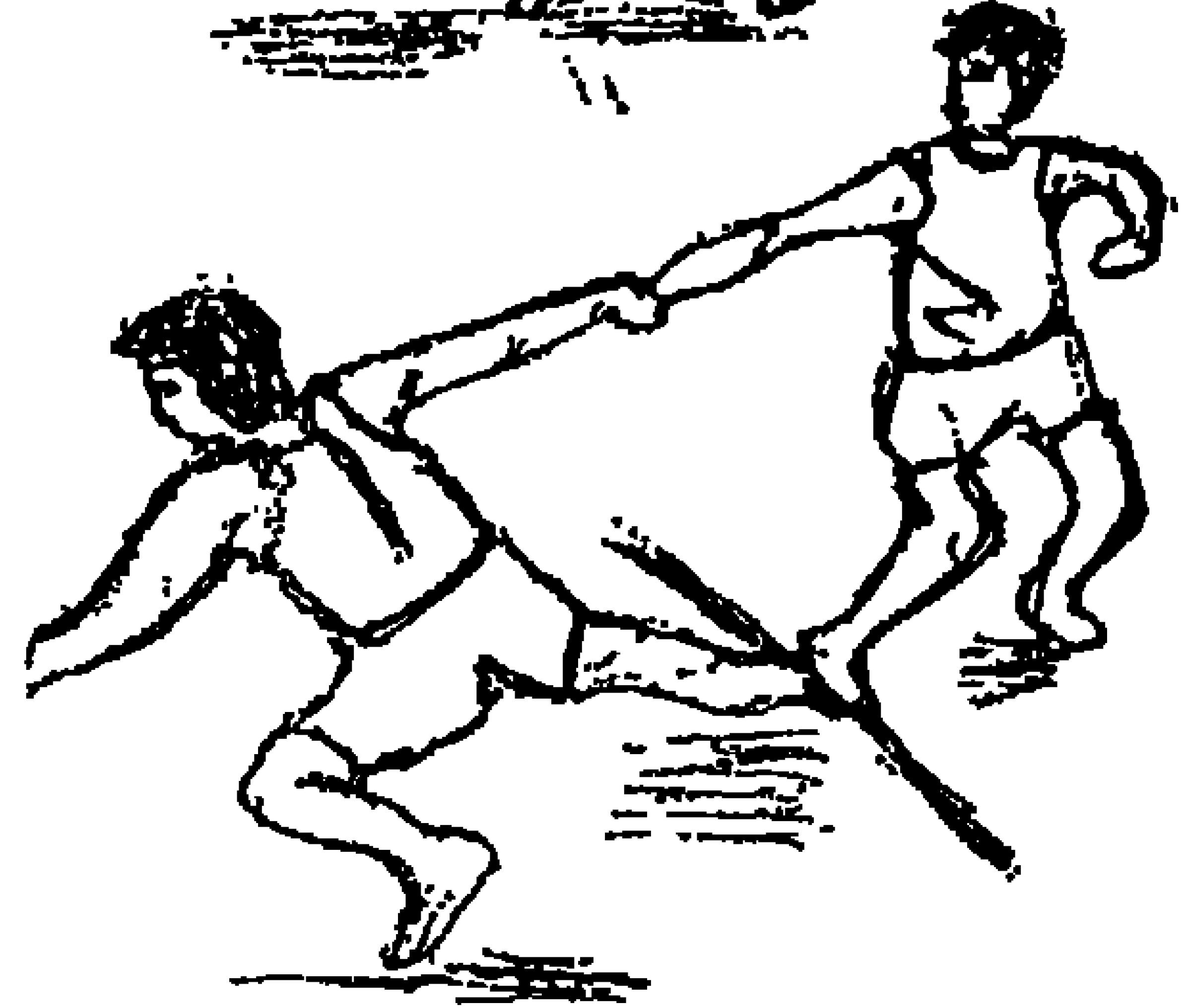
● ثنى ومد الركبتين معا.

● مع دفع الأرض بالقدمين.



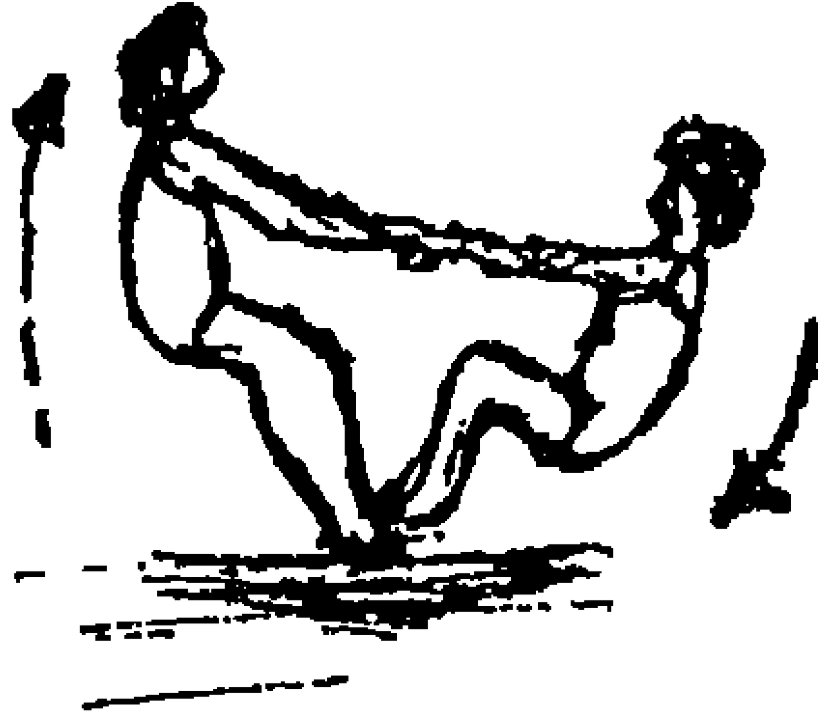


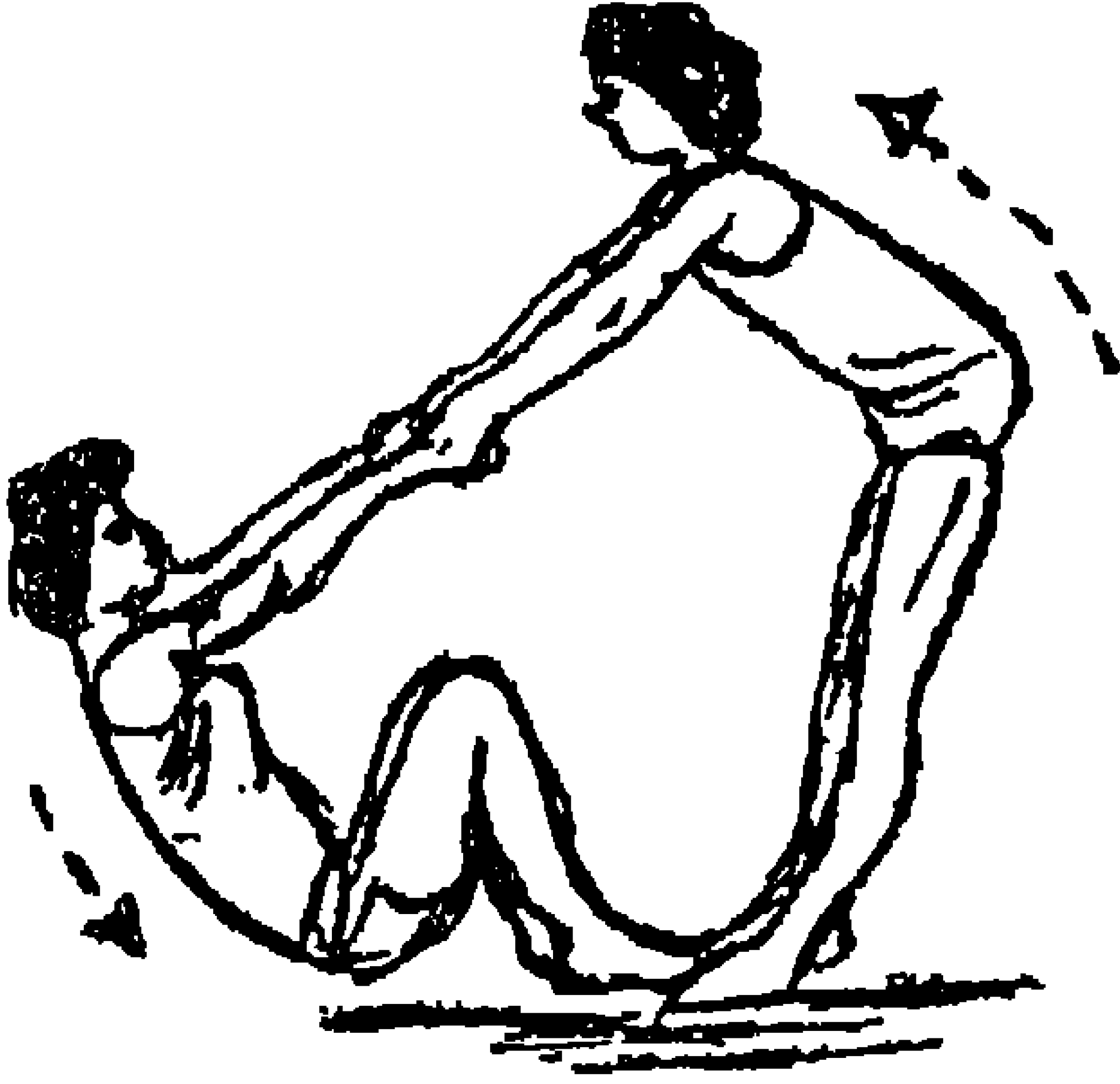




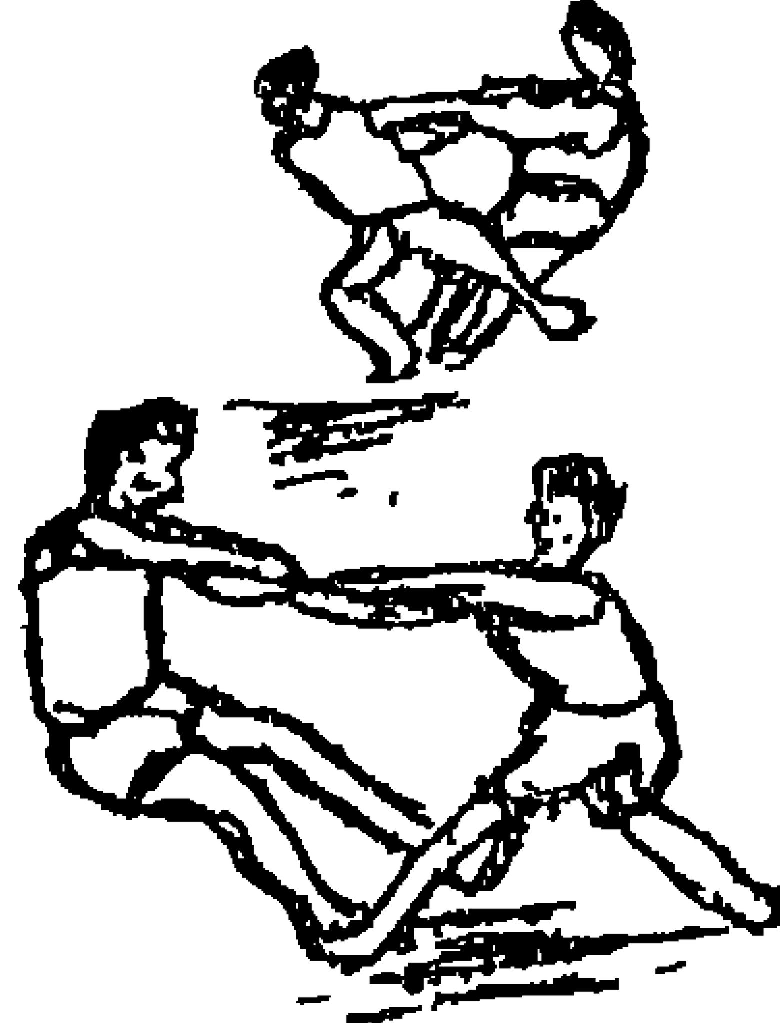
- جلوس قرفصاء مواجهة الزميل.
- الرجل اليمنى جانبا واليدين تشبيكا.
- تبادل قذف الرجلين أماما.

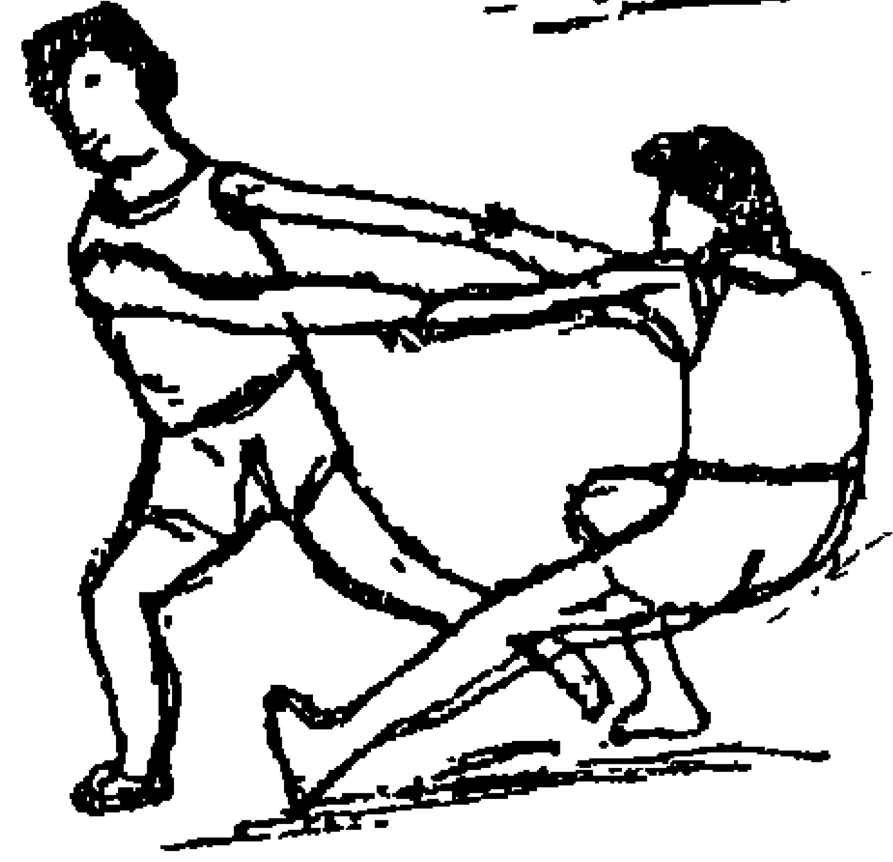
- اللاعبان وقوف مواجه، تشبيك اليد اليسرى للاعب (أ) باليد اليمنى للاعب (ب) كل يحاول جذب الزميل لتعدية الخط المرسوم على الأرض.



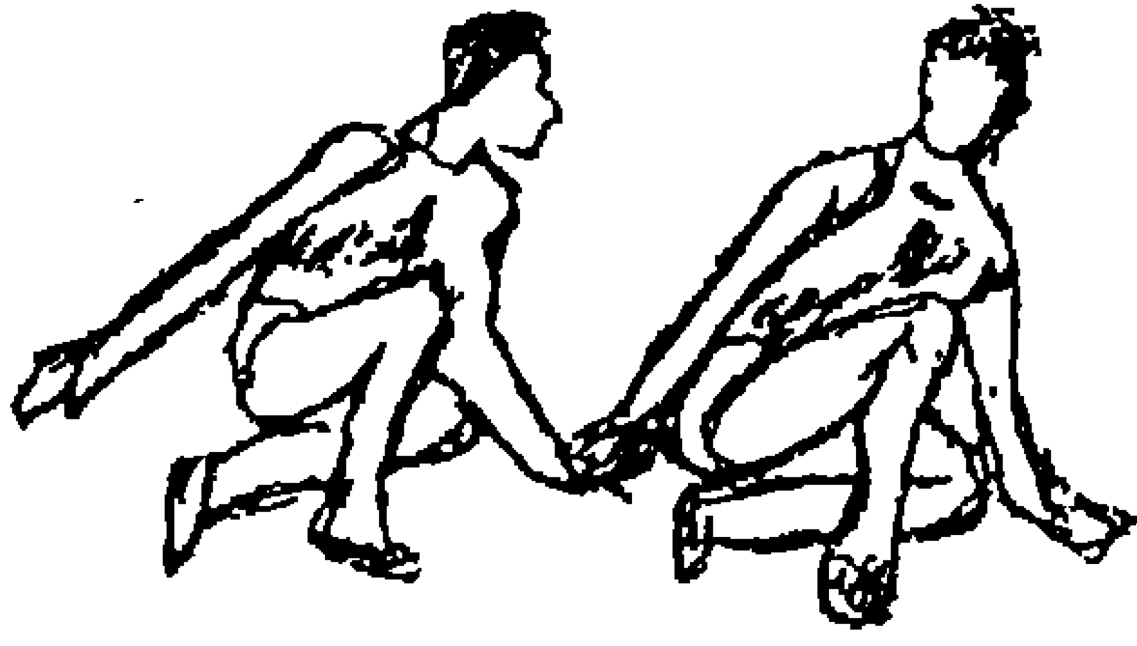


- وقوف فتحا مواجهة اليدين.
- تشبيك اللاعب (أ). ثنى الركبتين ثم يقف ليثنى اللاعب (ب) ركبتيه.



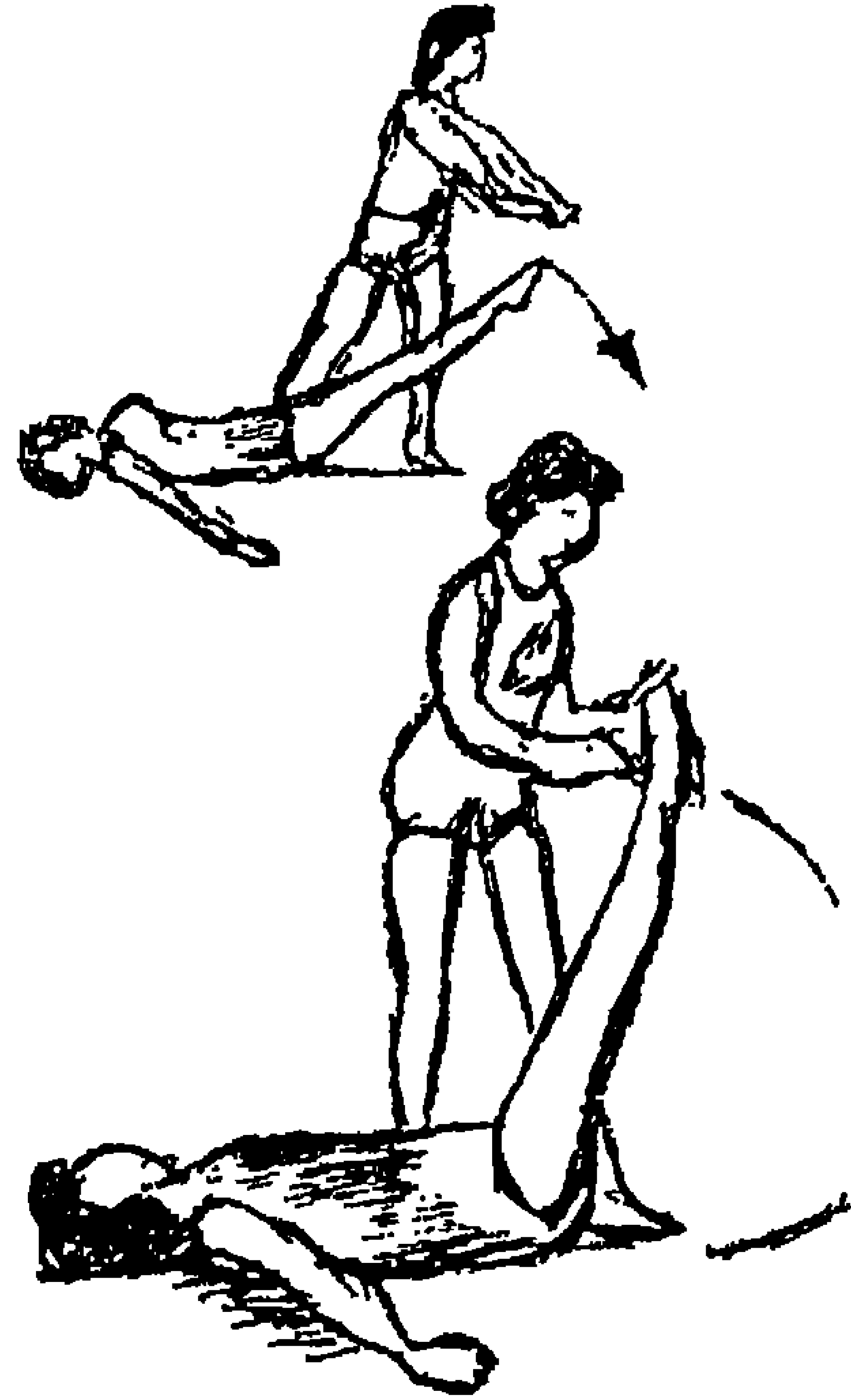


- وقــوف مواجهــة الزميــل والأيــدى متشابكة.
- محاولة شد الزميل.



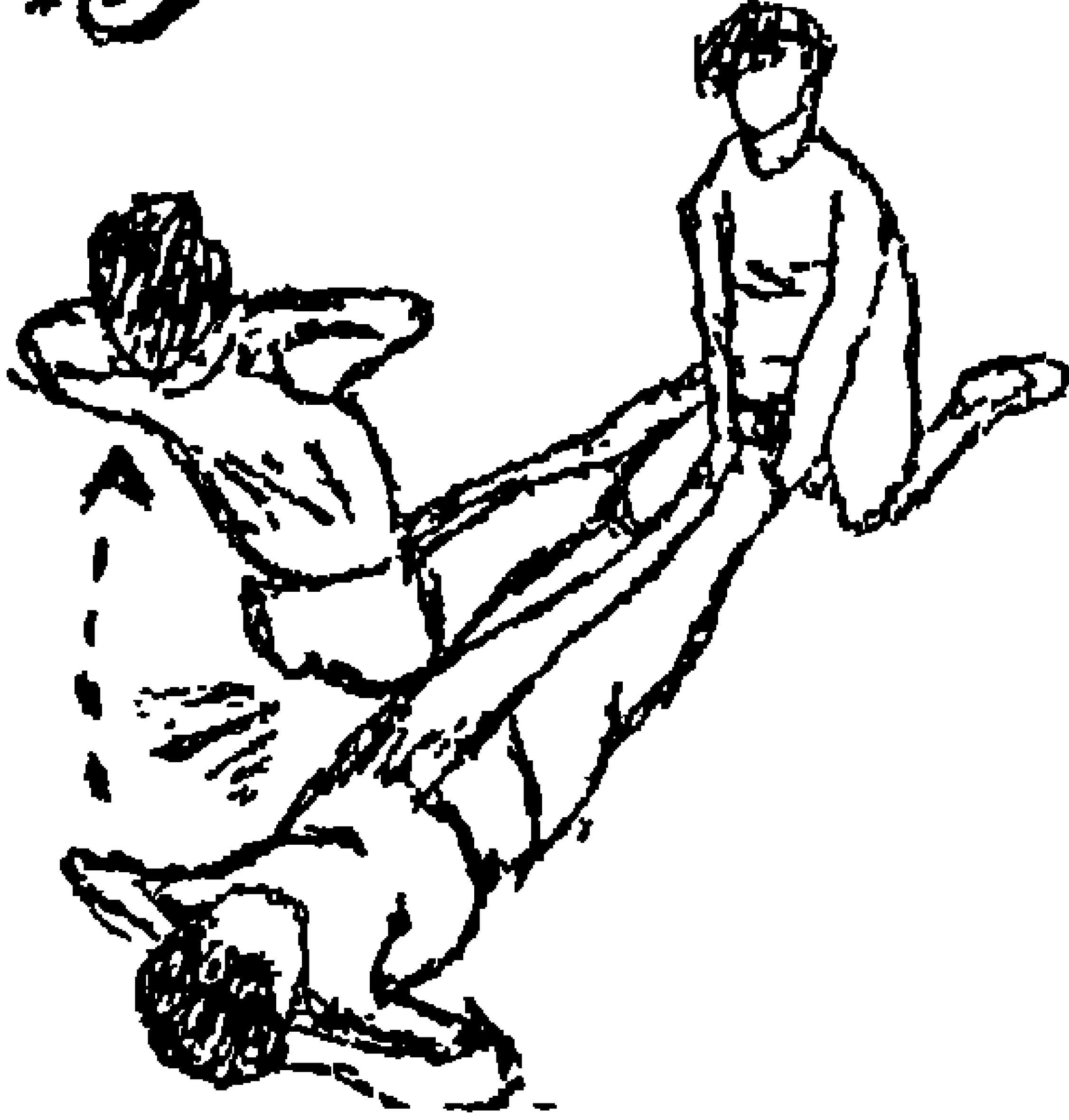


- تقليد حركات الزميل.
- اللاعب (أ) يؤدى أى حركة.
- اللاعــب (ب) يــؤدى نفــس الحركة وهكذا.



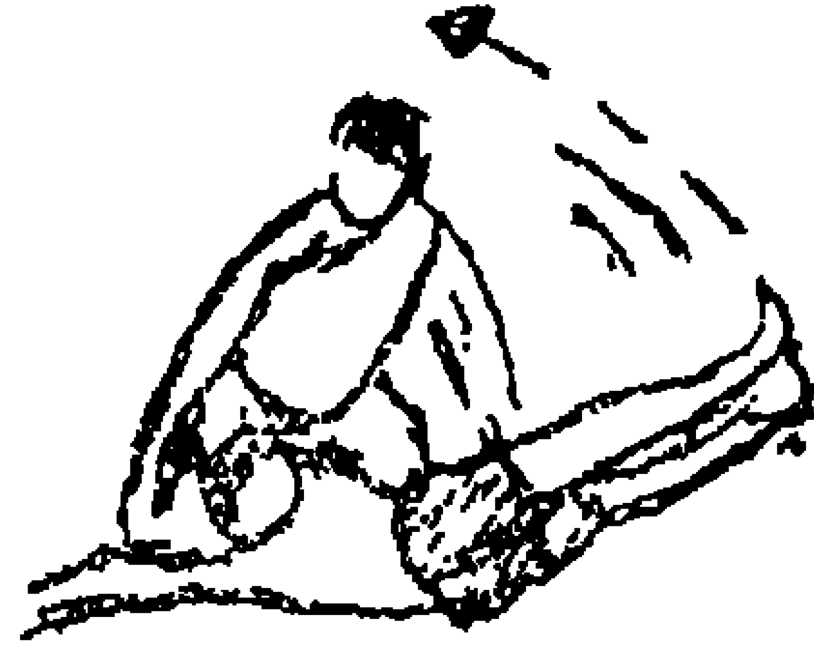
- اللاعــب (أ) رقــود، الذراعان جانبا والرجــلان عاليــا عــن الأرض بزاوية ٨٠ درجة - الزميــل (ب) يقف بجوار الزميــل (أ) الزميل (ب) يدفع قدمى اللاعب (أ) إلى أسـفل. اللاعب (أ) يقاوم بحيث لا تلمس رجليه الأرض.





● اللاعب (أ) رقود تشبيك اليدين خلف الرقبة.

● اللاعب (ب) جلوس مسك قدمى اللاعب (أ) لتثبيتها. اللاعب (أ) رفع الجذع للوصول لوضـع الجلوس الطويل. يكرر التمرين بتغيير أداء اللاعبين.





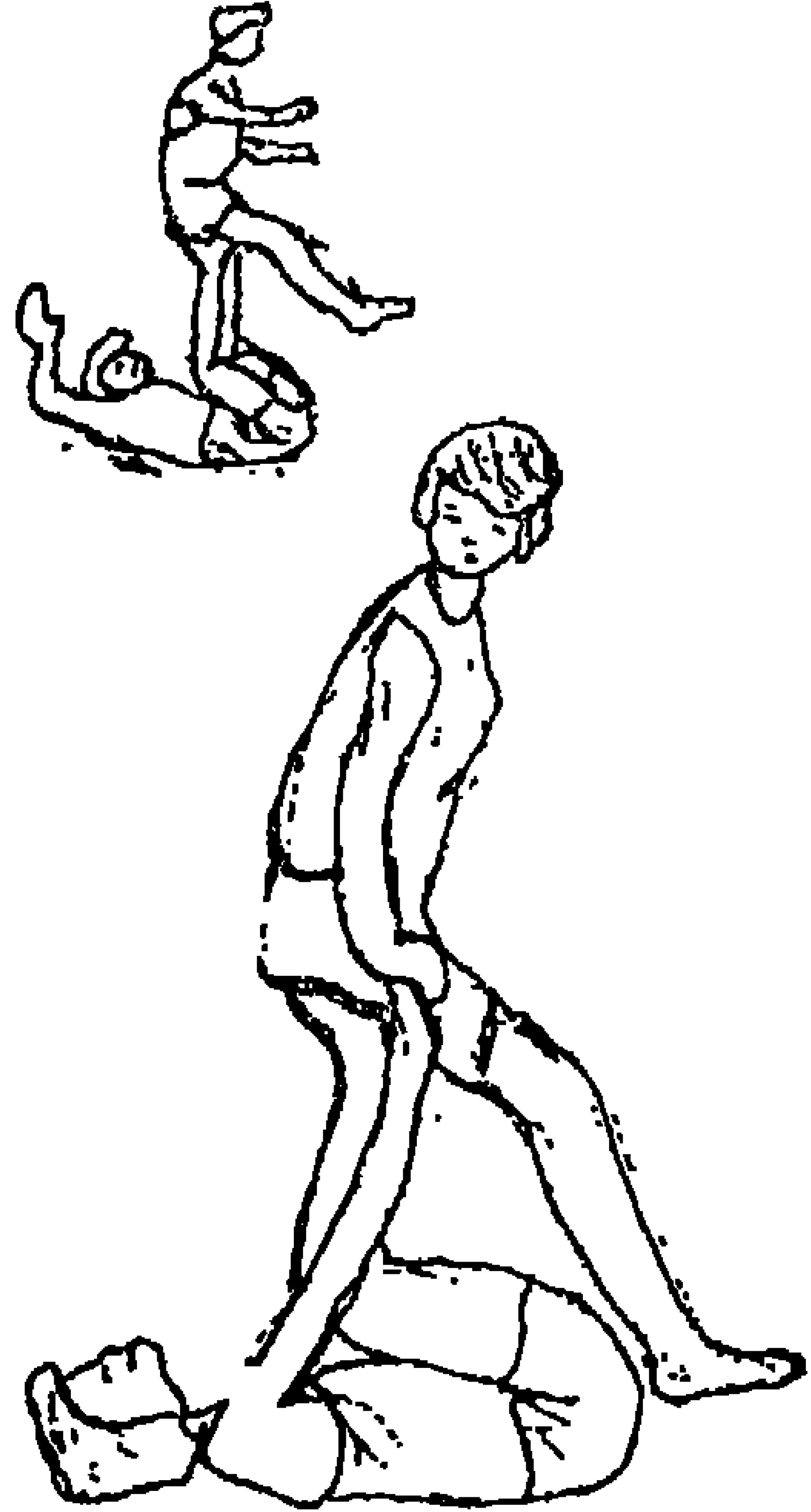
● اللاعب (أ) رقود، الذراعان جانبا.

● اللاعب (ب) جلوس عند الرأس اللاعب (أ) ليمسك ذراعى اللاعب (أ).

● اللاعب (أ) يرسم دائرة بالرجلين معا مبتـدأ من الجذع. ثم يتبـادل اللاعبان الأماكن.



● حمل الزميل مــن الأمام أو من الخلف أوعلى الظهر.
● والجرى للأمام.
● يمكن عمل سباق تتابع.



● اللاعب (أ) رقود، رفع الرجلين.
● اللاعــب (ب) جلــوس علــى قدمــى. اللاعب (أ).
● اللاعب (أ) ثنى ومد الركبتين.
● يمكن تثبيت اللاعب (ب) بأن يمســك يديه مع اللاعب الزميل.

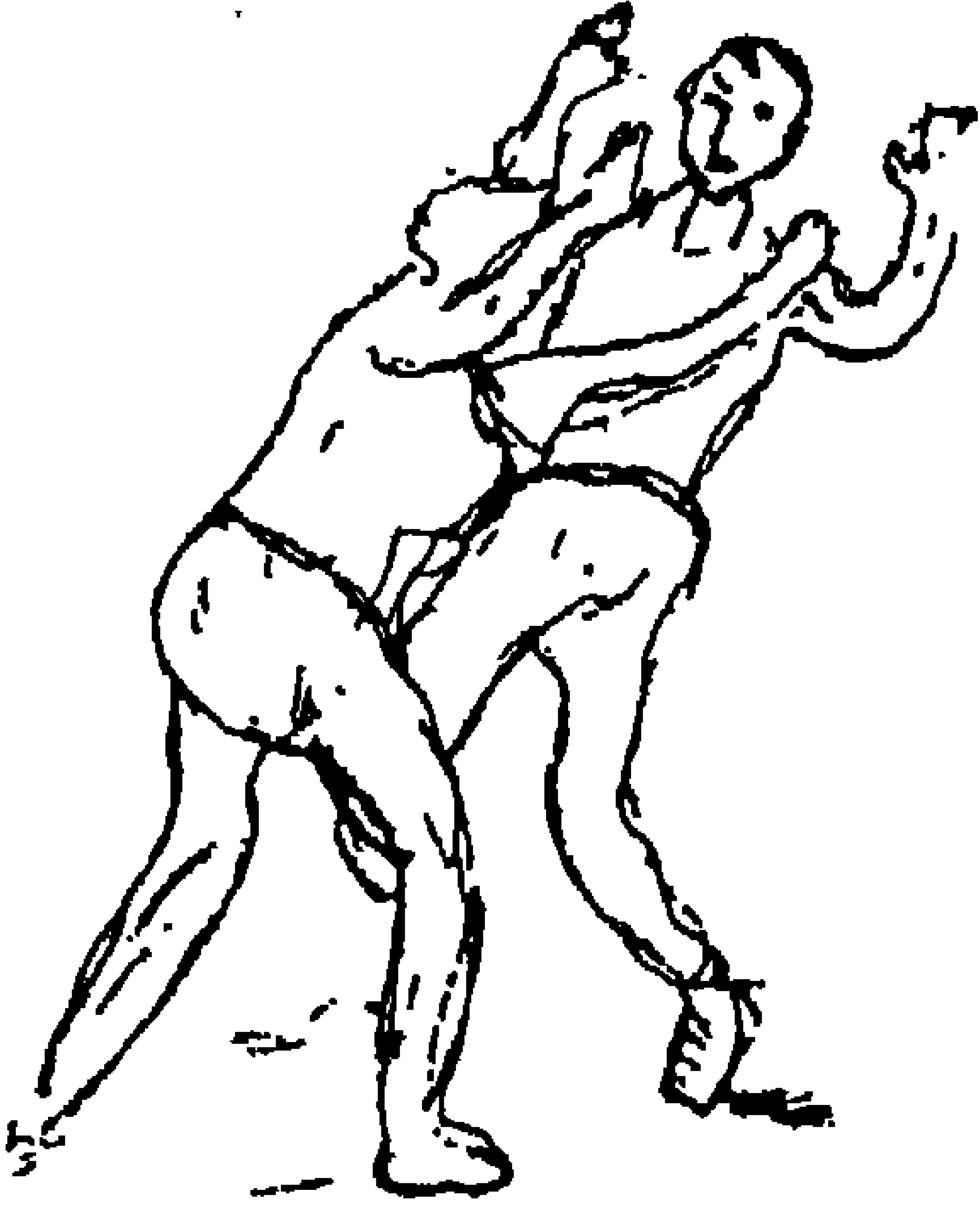




- اللاعـب (أ) وقـوف فتحـا وحمـل الزميل (ب).
- اللاعـب (ب) الرجلان تشـبيك حول وسط - الزميل (أ) والذراعان عاليا.
- اللاعب (ب) ثنى الجذع أماما أسـفل للمس الأرض باليدين.
- يكرر بتبديل عمل الزميلين.

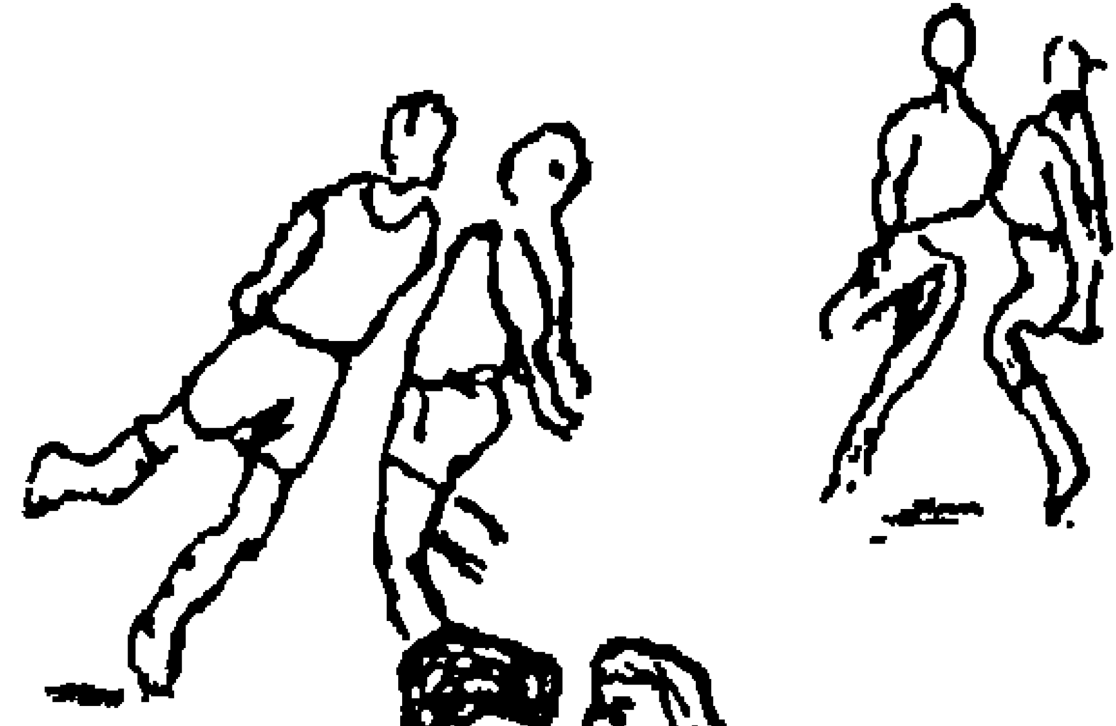
- حمـل الزميـل علـى الظهـر والجرى أماما.
- يؤدى التمرين على شكل تتابع.

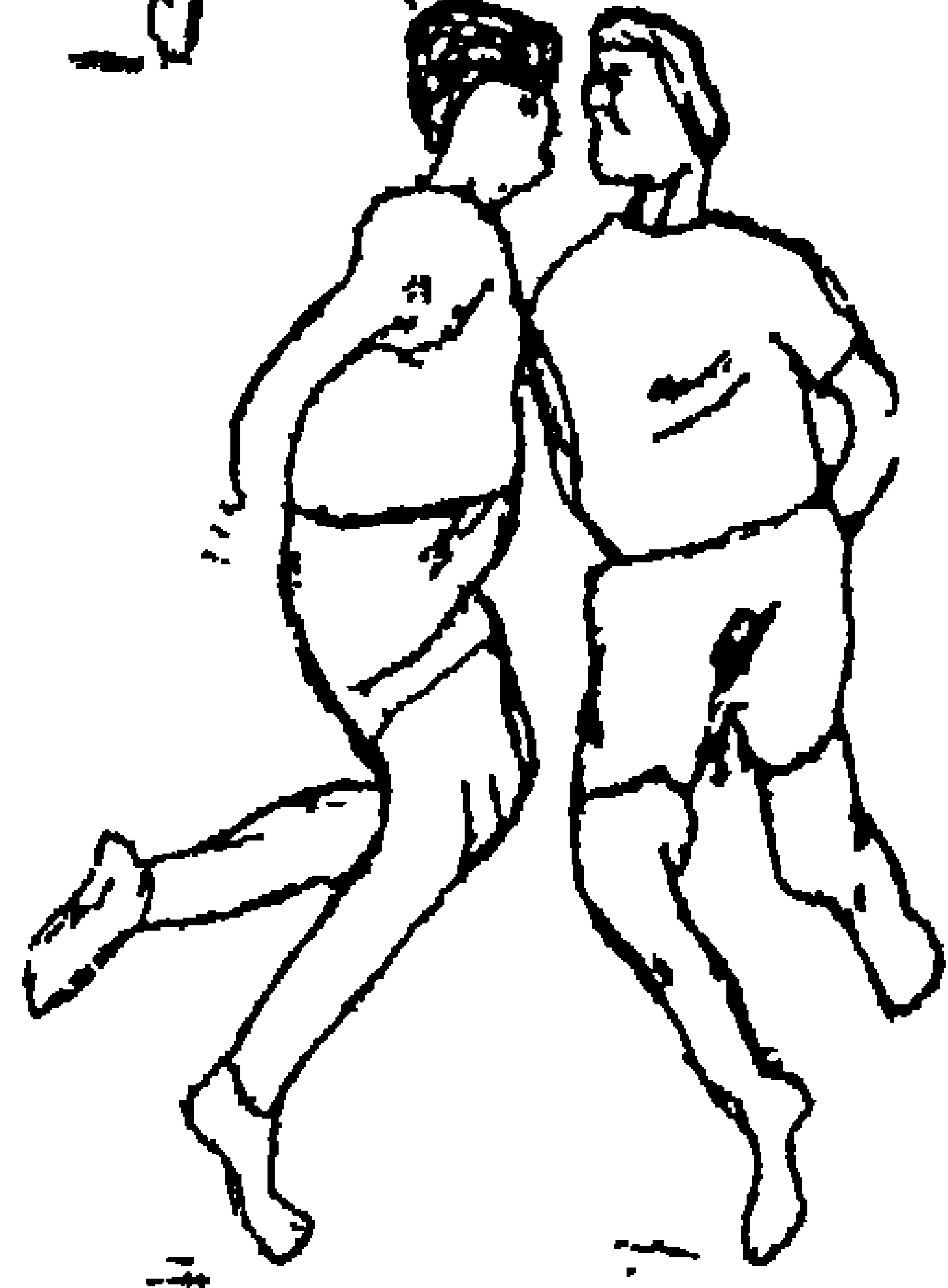




● (وقوف مواجه فتحا والذراعان عاليا) كل زميل يحاول دفع الزميل باليدين معا.

● يفــوز اللاعــب إذا تحــرك زميلــه من مكانه.

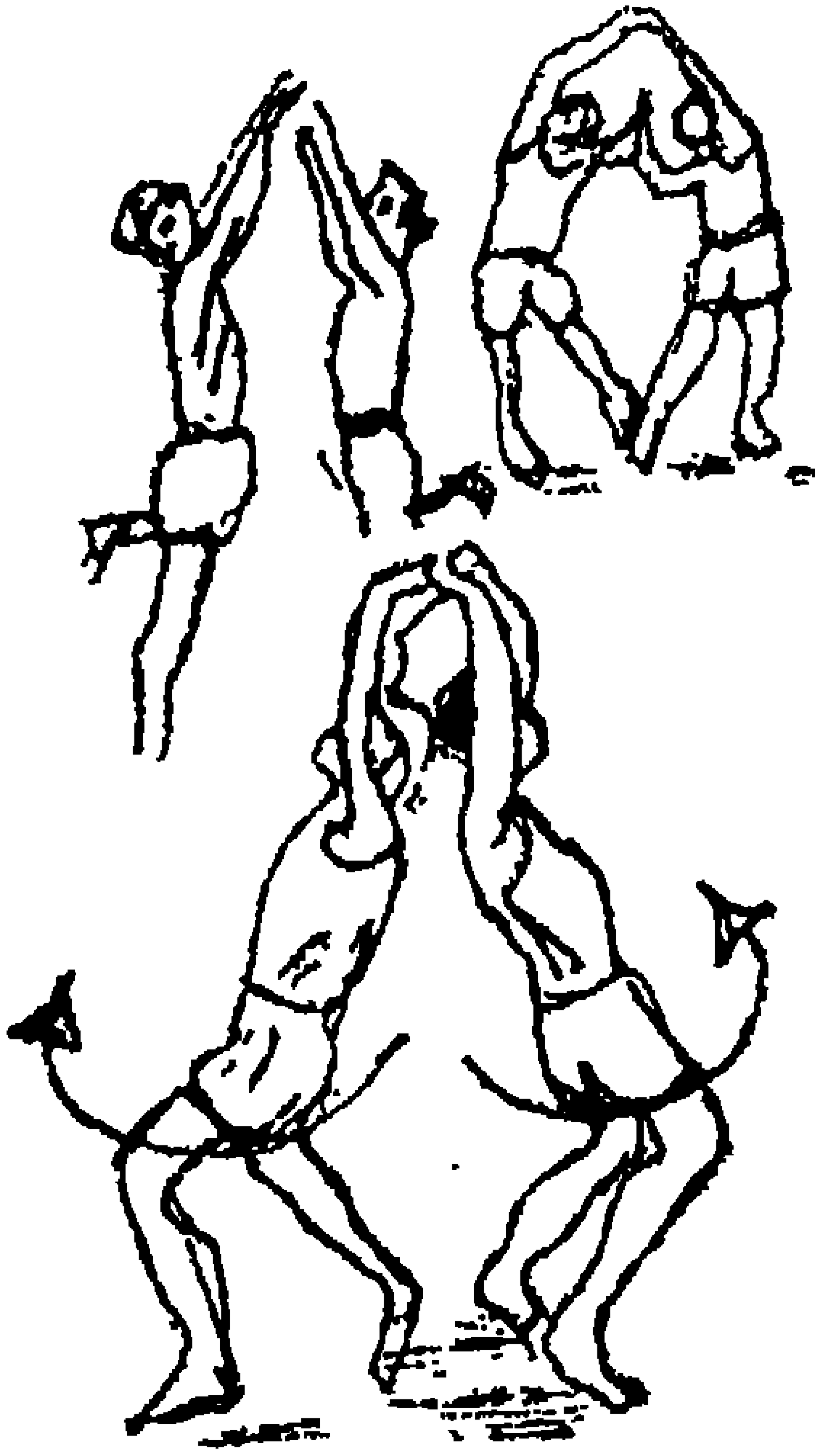


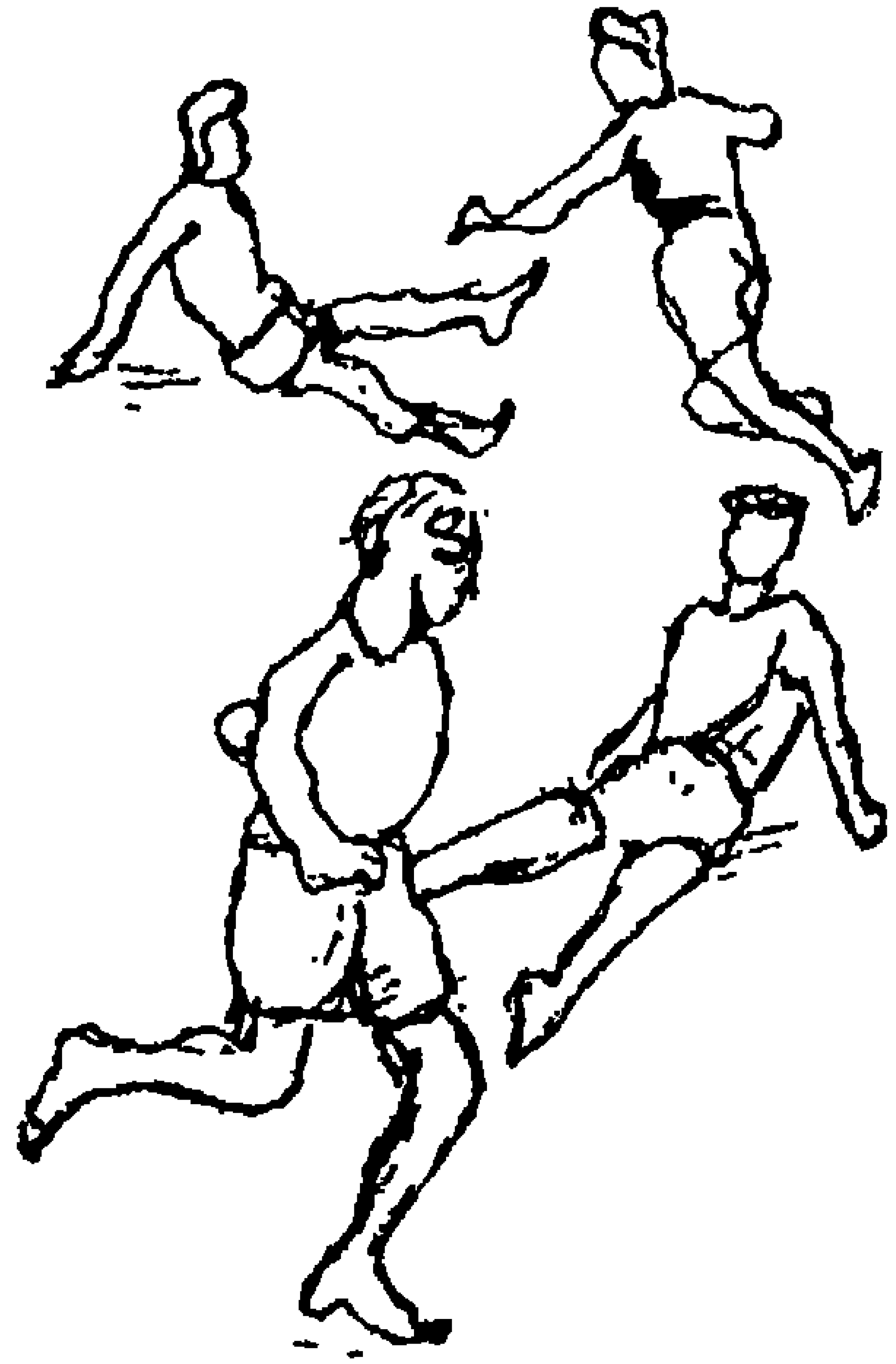


● الحجل على أحد الرجلين.

● اليدان تشبيك خلف الظهر.

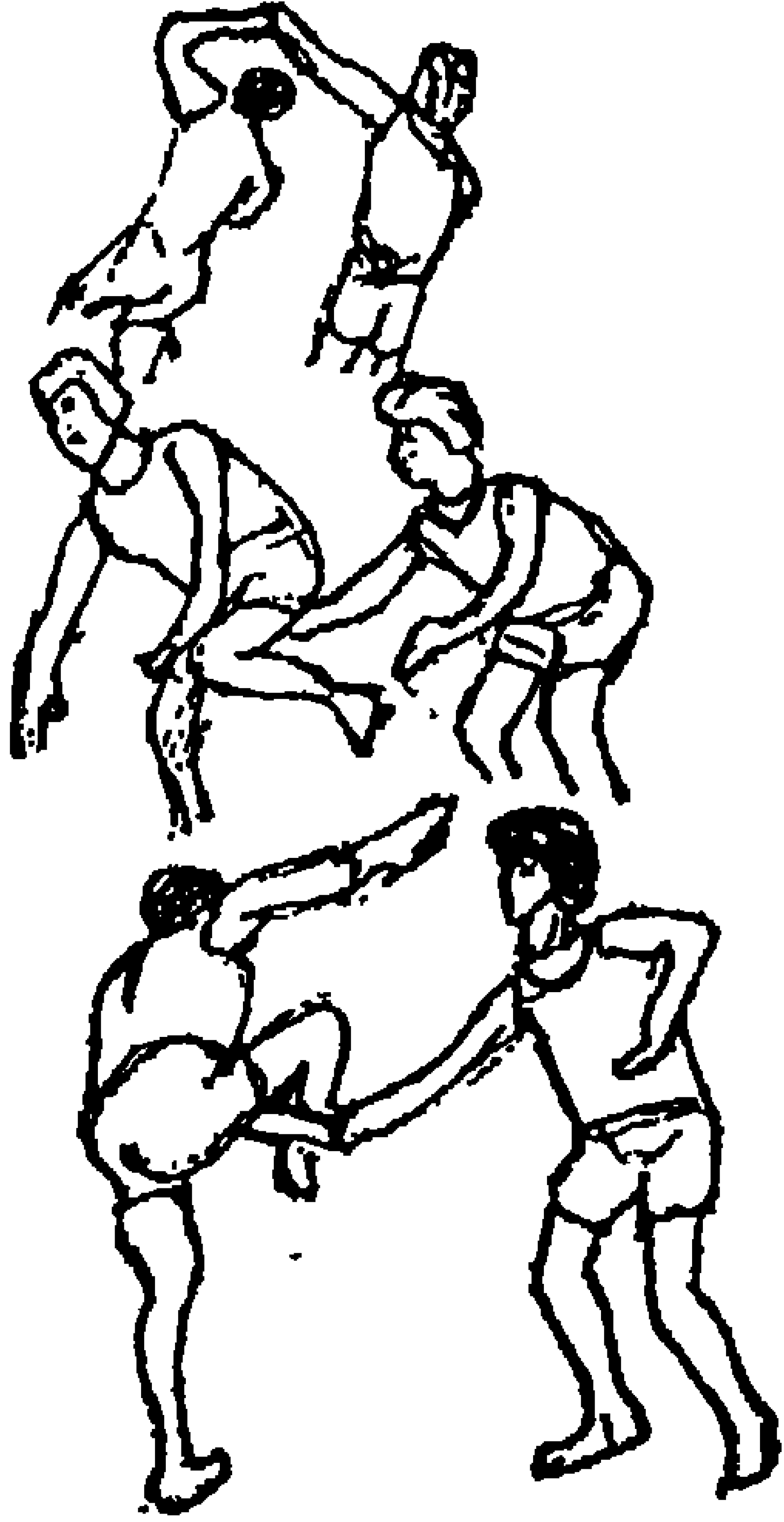
● دفع الزميل بالكتف.



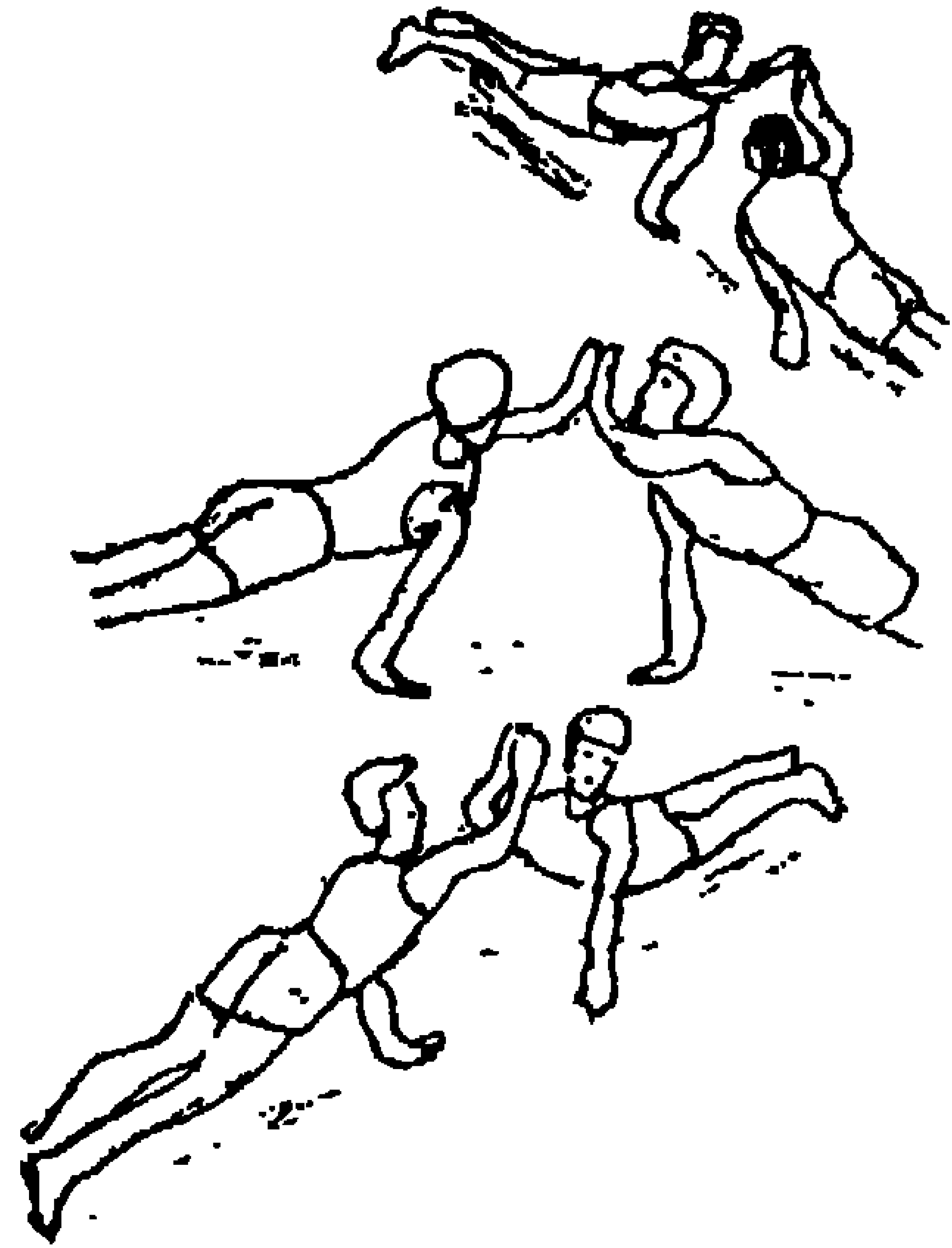


- اللاعب جلوس طويل فتحا مع السند باليدين جانبا.
- الزميل يجرى حوله بسرعة تغير الأماكن مع الإشارة.

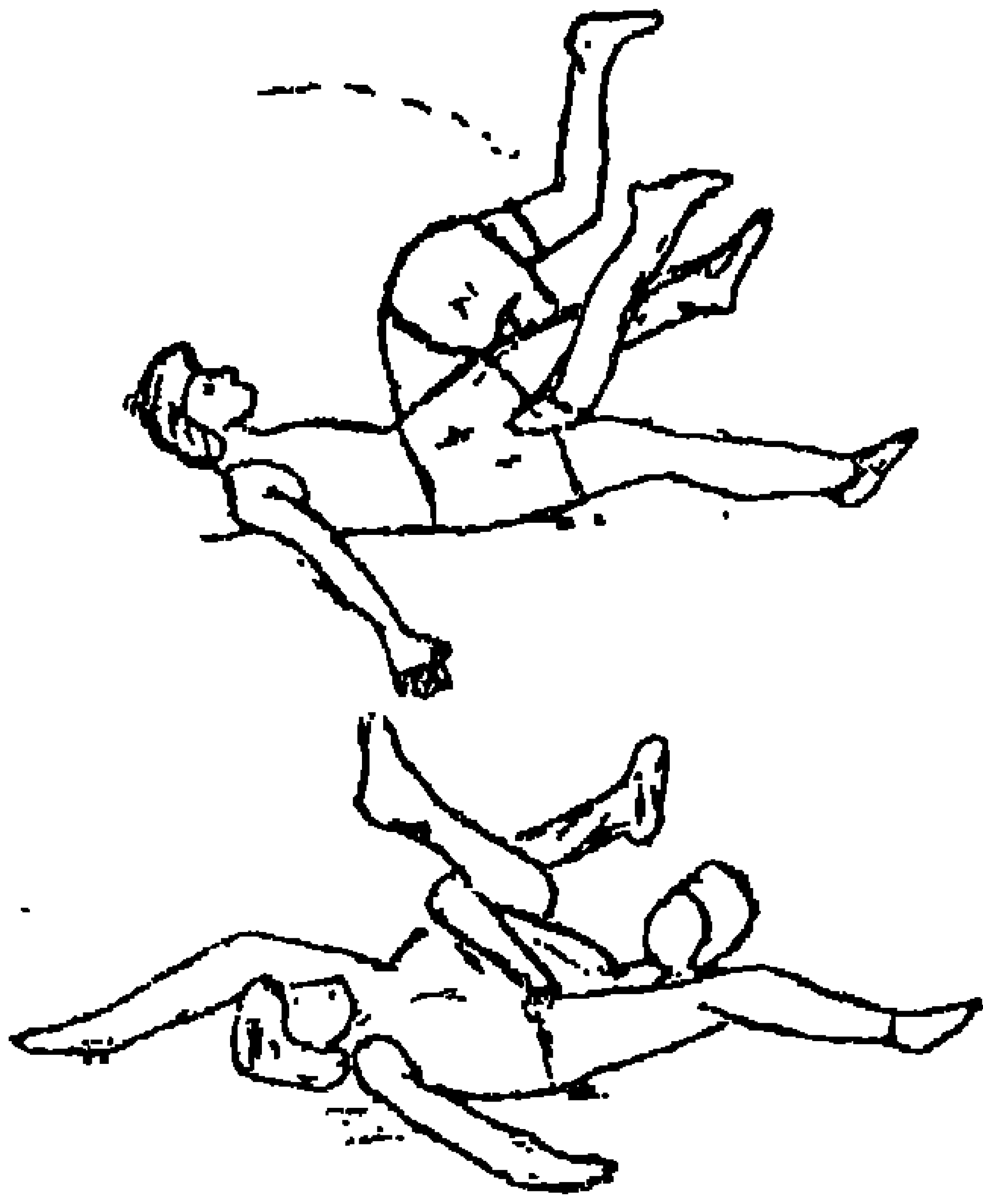
- (اللاعبان وقوف، الظهر مواجه مع تشبيك الأيدى عاليا) يدور كل حول نفسه من تحت الأيدى المتشابكة للرجوع للوضع الابتدائى مرة لجهة اليمين. ومرة لليسار وهكذا.

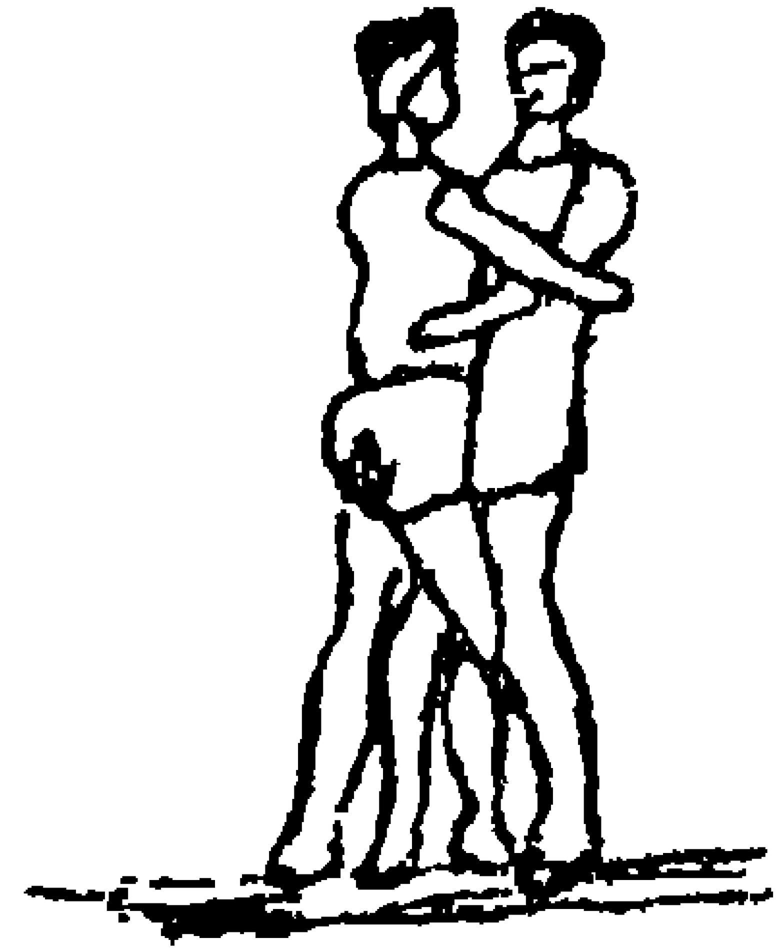


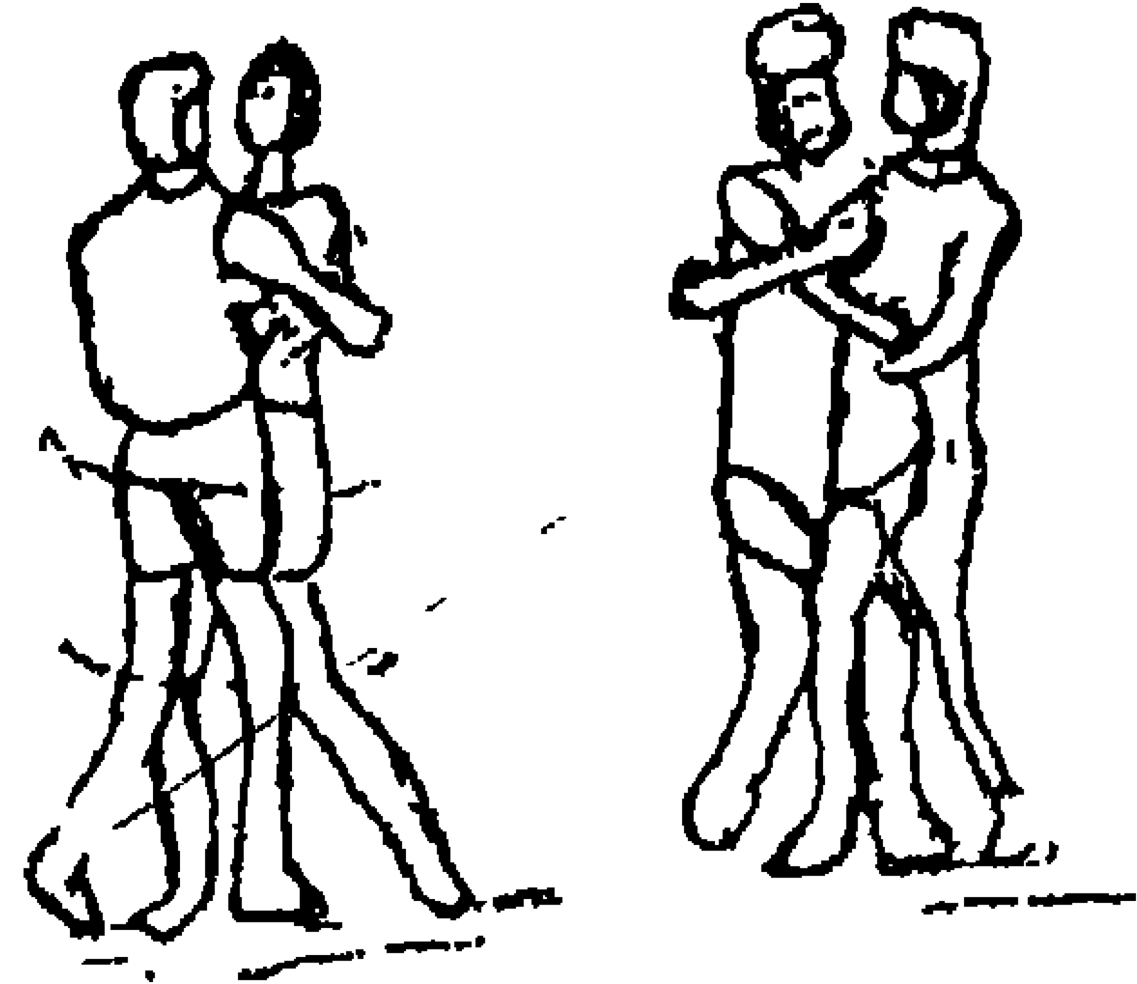
● اللاعبـان وقـوف مواجه تشـبك اليد اليسـرى للاعـب (أ) باليـد اليمنى للاعـب (ب) اللاعب (أ) يمرر رجله اليمنـى ثم اليسـرى فـوق الذراعين ثم الدوران للعودة للمواجه.



● الزميل انبطاح مائل مواجه.
● تبادل لمس اليدين.







- الرقود بجوار الزميل.
- يكون الرقود عكس الزميل.
- ألرجل اليسرى تشبيك.
- شد الزميل بالرجل.

- الوقوف بجوار الزميل بالمواجهة.
- وضع اليد على جذع الزميل.
- مشـى الزميلين وعندما يلتقيان يحاول كل منهما افسـاح المجال للآخر للعبور باللف للجانب قليلا.

الباب السادس

- ما هية طرق تدريس مادة التربية الرياضية
- خطة تدريس التربية الرياضية.
- درس التربية الرياضية.
- درس التربية الرياضية المطور.
- نموذج لدرس التربية الرياضية المطور.
- تعديل الجدول.
- الطريقة المتبعة فى كتابة الجدول.

ماهية طرق تدريس مادة التربية الرياضية

إن طرق تدريس مادة التربية الرياضية تستمد أساسها مثل بقية تدريس المواد المختلفة التى تشمل على التخطيط والتحضير والقيادة والتنظيم والتنفيذ، مع تحديد الأهداف والواجبات المحددة لحصة التربية الرياضية.

ويرتبط تدريس مادة التربية الرياضية ارتباطا وثيقا بتقدم العلوم الأخرى مثل علم الحركة – الميكانيكا الحيوية – الفسيولوجى – علم النفس – علم التربية. الخ والهدف من ذلك تربية التلميذ تربية متكاملة جسمانيا وعقليا ونفسيا حتى ينمو شخصية متكاملة تستطيع أن تساهم فى المستقبل فى قيادة المجتمع، ويتم ذلك باستعمال أحدث الطرق المختلفة وأكثرها كفاءة.

لذلك لابد أن ينمى فى التلميذ جانب المعارف والقدرات والمهارات الضرورية حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعارف والقدرات والمهارات فى حياته العملية، ولا يأتى ذلك إلا بتحقيق الوحدة بين عملية التعليم والتربية، وتحقيق الوحدة بين المعرفة النظرية والتطبيق العملى ويتحقق ذلك بضرورة وجود المدرس والتلميذ والمادة الدراسية مع استخدام الوسائل التعليمية والتنظيمات والتشكيلات اللازمة المطورة والمناسبة لمراحل التعليم المختلفة. وعلى المدرس عرض مادة الدرس بطريقة شيقة لجذب انتباه التلاميذ ليستطيعوا استيعاب المطلوب وعكسه وأدائه فى أحسن صورة.

خطة تدريس التربية الرياضية

دروس التربية الرياضية لا يمكن أن يستفاد منها إلا إذا كانت تسير حسب خطة شاملة مدروسة دراسة كاملة يسير العمل على نهجها من البداية إلى النهاية مع مراعاة اكتساب العمل صفة الاستمرار مع التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب تدرجا طبيعيا يتمشى مع طبيعة نمو التلاميذ ومدى نضجهم الجسمى والعقلى والوجدانى.

معنى الخطة :

هى استعراض العمل المطلوب تحديده وتقدير الامكانيات اللازمة وحساب الزمن اللازم

للإنجـاز وتوزيعه فـي مراحل وتعتبر كل مرحلة خطوة من الخطوات اللازمة للسـير نحو تحقيق العمل المطلوب بحيث يتم العمل بطريقة سلسـة بأقل جهد وأقل تكلفة وفى أقصر مدة. والخطة الناجحة التى تنتهى بتحقيق الأغراض التى وضع من أجلها التخطيط.

مراحـل التخطيط :

١ – القيام بدراسـة العمل من جميع النواحى والإمكانيات، الأفراد العاملين، الزمن.. الخ. لكى تمهد لها.

٢ – تصميم الخطة ووضع إطار عام لها.

٣ – تنفيذ الخطة بمرونة فى مراحل متتابعة.

٤ – المتابعة والمقصود منها أن ترى هل التنفيذ يتفق مع الإطار العام للموضوع أم لا.

خصائص الخطة الناجحة :

١ – الوضوح.

٢ – الواقعية.

٣ – البساطة.

٤ – المرونة.

٥ – التوازن.

٦ – التكامل.

يجب مراعاة الآتى عند القيام بعملية التخطيط :

- معرفة طبيعة هذا المشروع والغرض المراد الوصول إليه.
- دراسة أحسن السبل للوصول إلى هذا الغرض.
- دراسة الامكانيات الموجودة والتى يمكن استخدامها لتحقيق هذا الغرض.
- التفكير فى كافة الوسائل والقوى التى يمكن أن تساعد على تنفيذ هذا المشروع.
- تقسيم المشروع كله إلى أجزاء أصغر ويعتبر كل جزء خطوة من الخطوات اللازمة للسير نحو تحقيق المشروع كله.
- وضع جدول زمنى يحدد موعد تنفيذ الأجزاء التى قسـم إليها المشـروع الكبير وكذا بالنسبة لتنفيذ المشروع كله.

ما يجب اتباعه عند وضع خطة للتربية الرياضية بالمدرسة :

- يجب أن يكون المدرس ملما بطبيعة التربية الرياضية وماهيتها وفلسفتها وأغراضها وعلى دراية تامة بالأسس العلمية التى لها علاقة بالتربية الرياضية مثل علم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس وأصول التربية وعلم الحركة. إلخ.
- يحدد المدرس الغرض من إدخال التربية الرياضية بالمدرسة لوجود اختلاف فى الغرض من التربية الرياضية بالمدارس عنه بالمصانع أو النوادى ولذا يجب أن يكون الغرض واضحا حتى يستطيع أن يضع خطته بوضوح على ضوء هذا الغرض.
- يدرس التلاميذ بالمدارس (مرحلة ابتدائية أو اعدادية أو ثانوية أو خلافه) ولاختلاف تلاميذ المرحلة الواحدة فى كل مدرسة عنهم فى المدرسة الأخرى كان من الخطأ وضع خطة واحدة لمدارس المرحلة الواحدة ومن الأفضل أن يوضع لكل مدرسة خطة مستقلة.
- يدرس تلاميذ المدرسة من حيث السن والميول والرغبات والاحتياجات والمدى المهارى والحركى وتحصيلهم الاجتماعى وعليه أن يضع فى اعتباره الأول أن حاجات التلاميذ الذين وضع لهم البرنامج وميولهم ورغباتهم هى الأساس الذى حوله يبنى البرنامج وأوجه النشاط. بل هو الذى يحدد الهدف من التربية الرياضية عامة بالمدرسة.

ولذا يجب أن يحدد الهدف من التربية الرياضية فى أى مدرسة بأنه هو تحقيق حاجات التلاميذ متمشيا مع رغباتهم وميولهم مع ملاحظة الأغراض التربوية العامة والأغراض الاجتماعية والتعليمية.

- يدرس السبل التى تؤدى إلى تحقيق أغراض التربية الرياضية بالمدرسة.

(أ) وأهم هذه السبل هى وضع برنامج للتربية الرياضية للمدرسة كلها واختيار أوجه النشاط ويجب أن يكون هذا البرنامج المتكامل مبتدئا من المستوى الذى يتقنه التلاميذ بالمرحلة الأولى بالمدرسة ومنتهيا بالمستوى الذى يجب أن يصل إليه تلاميذ المرحلة النهائية بالمدرسة.

وإذا كان بالمدرسة أنشطة أخرى سواء كانت خارجية أم داخلية أم برنامج للتربية الرياضية للخواص.

يجب أن يكون لكل برنامج من هذه البرامج خطة كاملة وأن تكون البرامج كلها متناسقة متكاملة وتكون فى مجموعها خطة شاملة.

(ب) طريقة التدريس التى يتبعها المدرس فى تدريسه هى السبيل الآخر لتحقيق أغراض التربيــة الرياضية ومن الطبيعى أن تختلف الطـرق المتبعة فى التدريس تبعا لنوع النشــاط نفسه ولمســتوى التلاميذ وللامكانيات الموجودة بالمدرسة. كما أن شخصية المدرس وخبراته فى التدريس لها أثر فى تفضيل طريقة على أخرى.

- يقســم البرنامج العام إلى أجزاء أصغر بحيث يشــمل كل جزء من البرنامج الخاص بســنة دراسية بمنهج السنة الدراسية فيصبح البرنامج العام شاملا لمناهج السنوات الدراسية الخاصة بالمرحلة.
- يقســم منهاج كل سنة دراســية إلى وحدات دراسية وتوزع هذه الوحدات على الزمن المخصــص لدروس التربية الرياضية طول العام الدراســى بحيث تســتغرق كل وحدة زمنا معينا.
- يلاحــظ التلاميذ ويدون ما قد يتراءى له أثناء اســتمراره فــى تنفيذ البرنامج ومعرفة ميولهم واستعداداتهم وحاجاتهم.
- يقوم المدرس بتقويم النتائج التى يحصل عليها التلاميذ مع اســتخدام الأغراض التى وضعها كهدف يجب الوصول إليه كمعايير تقاس النتائج بالنسبة لها.
- بنــاء على تقويم النتائج يمكن أن تتضح ميول وحاجات التلاميذ بطريقة أفضل، وقد يلجأ إلى تعديل الأغراض ثم يختار أوجه نشاط يمكن أن يحقق الأغراض الجديدة.
- يجــب أن يضــع المدرس فى الاعتبار أن تفاصيل الدرس اليومى لابد وأن يطرأ عليها بعض التعديلات ذلك لأن رغبات وميول التلاميذ وظروف المدرسة والبيئة المحلية... الخ تتغير بين وقت وآخر لذا يجب أن تتصف الخطة بالمرونة بحيث يمكن التعديل فى الخطة كلها أو فى أى جزء من أجزائها حسب ما يجد من ظروف لم تكن ظاهرة

درس التربية الرياضية

درس التربيــة الرياضيــة هو الوحدة الصغيرة فى البرنامج الدراســى أى جزء من وحدة متكاملة هى الخطة الشــاملة لمناهج التربية الرياضية، ودرس التربية الرياضية محدد بزمن تبعًــا للنظــم الخاضعة لها كل مرحلة تعليميــة وتتراوح مــن ٣٥ ق: ٤٥ ق وفيها يتحقق جزء معين من أوجه نشــاط متعددة ومن الأهداف العامة التعليمية والتربوية كتنمية وتطوير

المهارات والقدرات الحركية والصفات البدنية وإكســاب التلاميذ الصفات التربوية الحميدة والمعرفة لخلق مواطن صالح متكامل الشخصية ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة كلها على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الــدرس وعلى المــدرس أن يغرس فى نفوس التلاميذ العديد مــن الصفات الخلقية الحميدة التى تتوافق مع أهداف المجتمع مثل الأمانة والنظام والاعتماد على النفس ومســاعدة الغير وإنكار الذات والشجاعة والإقدام والصدق.. الخ.

أولا: يتم تعليم هذه الصفات التربوية عن طريق درس التربية الرياضية :

- يربى التلاميذ على حب النظام عن طريق الآتى:
  (أ) تخصيص مكان معين لتعليق الملابس ووضع الأحذية الجلد.
  (ب) الوصول للمكان المخصص للعب بنظام وترتيب.
  (جـ) الأداء المنظم فى الحصة وملاحظة سير العمل والانتقال من تمرين إلى آخر وكذلك بالنسبة للانتقال من قسم إلى آخر.
- يربى التلاميذ على حب الرياضة بسرد فوائد مزاولة الرياضة وما يعود عليهم من لياقة وصحة ، ويذكر أسماء الأبطال الرياضيين ومحاولة التشــبه بهم، لتشــجيع المتقدمين رياضيًا وحث الباقى على تقليدهم.
  يربــى التلاميذ على الاعتماد على النفس وعلى القيادة والتبعية عن طريق التمرين فى الأقســام. تحضير الأجهزة الرياضية وتركيبها وكذا بالنســبة لإعداد وتجهيز الملعب والأدوات المستخدمة سواء كانت كبيرة أم صغيرة مسئولية رئيس القسم وتعليم القيادة والتبعية أى بالنسبة لأفراد القسم.
- يربى التلاميذ على مســاعدة الغير وتظهر فى التمرينات التى تحتاج أن يتعاون فيها التلاميذ مثل مساعدة التلاميذ لبعض أثناء السند والمسك فى العمل فى الأقسام وأثناء إشراك أكثر من زميل لأداء تمرين فالتلميذ القوى يساعد الضعيف.
- يربى التلاميذ على الأمانة والثقة بالنفس وذلك بترك التلاميذ أن يعد كل لنفسه أثناء أداء أى تمرين كما يترك بأن يقوم بالتقييم الذاتى واحتساب النقط أثناء المسابقات.
- يربى التلاميذ على التعاون والتمســك بحقوقهم والقيام بواجباتهم عن طريق الألعاب الجماعيــة. كل لاعب فى الفريق يجب أن يتعاون مع فريقه للوصول إلى هدف معين مع مراعاة قوانين وقواعد اللعبة وبالتالى يعرف حقوقه وواجباته نحو وطنه.

○ يربـى التلاميذ على التنافس الشـريف والاهتمام بالروح الرياضية بتشـجيعهم على الأداء الأحسـن، ويتم ذلك بالتصفيق أو توجيه كلمة شـكر، وهذا لا يمنع أن يوجه اللـوم إلى التلميـذ غير المكـترث بمحاولة الأداء الأحسـن، أو حرمانه مـن القيادة ورئاسة الأقسام.

ثانيًا: يتم تعليم الأهداف التعليمية الآتية عن طريق درس التربية الرياضية :

○ تنمية الثقافة الرياضية والصحية والإحسـاس بالجمال الحركى من خلال الممارسـة الفعلية للأنشـطة الرياضية المختلفة لغرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة.

○ تنمية المهارات الأساسية مثل المشى والجرى والحجل والوثب. الخ.

○ تنمية الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والمرونة والرشاقة والسرعة.. الخ. لتحقيق مستوى اللياقة البدنية.

واتقان المهارات الأساسـية تعمـل على تنمية الصفات البدنية وهـذا يعنى أن هناك ارتباطا وعلاقة وثيقة بين تنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية، فلا يمكن تنمية الصفات البدنية بدون تعليم المهارات الأساسية وبالعكس.

○ اكتساب واتقان بعض مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة مثل التمرينات – الجمباز – الألعاب – ألعاب القوى.. الخ.

وعن الواجب التعليمى والواجب التربوى لدرس التربية الرياضية يسـتطيع المدرس أن يختار التنظيمات والتشكيلات المناسبة مع إدخال المسابقات والمنافسات حتى يستطيع كل تلميذ معرفة مقدرته المهارية والبدنية.

لذلـك فعلى مدرس التربية الرياضية إقناع التلاميـذ بأهمية التربية الرياضية ومزاولتها خـلال الدرس وأوقات الفراغ، خلق الدافع وإزالـة الخوف وعدم الثقة بالنفس، ويتم ذلك عن طريق الكلام والتشـجيع وعرض بعض الأفـلام التعليمية الرياضية ومدى افادتها للفرد وما تعـود عليه بالصحة واللياقة البدنيـة والنضارة وجمال القوام، إلى جانب عمل مجلات الحائط الرياضية وتوزيع الجوائز الرياضية للمتفوقين رياضيا. كل هذه الوسائل تساعد على زيادة اهتمام التلاميذ بدرس التربية الرياضية والإقبال عليه عن حب واقتناع، مما يسـهل للمدرس تحقيق الهدف التربوى مع تحقيق الجانب التعليمى وعلى المدرس ألاّ يغفل عنصر التشويق والجانب الترويحى فى الدرس.

تقسيم درس التربية الرياضية (الحصة) :

بالرغـم مـن اختلاف تنفيذ درس التربية الرياضية فى مراحـل التعليم المختلفة إلا إنه عادة يتم تقسيم الحصة إلى عدة أقسام يجب ألاً تكون ثابتة فقد يتغير عدد الأقسام وطبيعة وواجبات كل قسـم على واجبات الحصة المحددة وكذا بالنسبة للزمن المخصص لكل جزء فى الدرس ففى فصل الشـتاء قد تطول فترة الإحماء وبالعكس فى فصل الصيف، قد تقصر قليلا. وهكذا.

هناك تقسيم متبع وهو أن الحصة تنقسم بشكل عام إلى:

١ - الجزء التمهيدى.

٢ - الجزء الرئيسى.

٣ - الجزء الختامى.

وهذا التقسـيم لا يعنى اسـتقلال كل جزء عن سابقه فلابد وأن يرتبط كل جزء بالآخر. فالإحماء يخدم الجزء الرئيسى. كما أن الجزء الختامى يتوقف على كمية ونوع الحمل فى الفترة الرئيسية - فقد تصل مثلا فى الفترة الختامية فترة راحة لتغيير الحمل حسب مقدرة التلاميذ وحسب الحمل السابق إعطاؤه فى الفترة الرئيسية.

ونجد أن الجزء التمهيدى والختامى يشتركان فى أهميتهما الجسمانية والنفسية والتربوية، فمن الناحية الجسـمانية يمثل الإحماء مرحلة الاعداد والتحضير لاستقبال الحمل فى الفترة الرئيسية ويمثل الجزء الختامى من الناحية الجسمانية مرحلة الراحة أو تغيير الحمل.

أما من الناحية النفسية والتربوية فان الجزء التمهيدى يجب أن يوضع فى الاعتبار أنه عامل مهم للتشويق ولضمان تحقيق جذب انتباه وتركيز التلاميذ فى الحصة، وكذا بالنسبة للجزء الختامى أن يكون كله تشـويق وحماس تاركا أثرا جميلا فى نفوس التلاميذ نادمين على نهاية الدرس وكلهم شوق ولهفة للدرس المقبل.

١ - الجزء التمهيدى :

(أ) إعداد التلاميذ والأدوات.

(ب) الإحماء والمقصود به تجهيز أجهزة الجسم المختلفة لتستعد للعمل ويجب مراعاة أن يتزايد الحمل تدريجيا ويستحسـن أن يؤدى الإحماء جماعى وخاصة فى المرحلة الابتدائية والاعدادية ويسهل أداء الإحماء الفردى لتلاميذ المرحلة الثانوية.

ويستخدم الجرى والوثبات والقفزات والحجل بأنواعه مع اشراك حركات الرأس والأذرع حـــركات حرة وممكن اســـتخدام الأدوات الصغيرة أو مصاحبة الموســـيقى ويجـــب أن تكـــون تمرينات الاحماء لا تتطلب مهارات وقـــدرات عالية بل تكون متوسطة متنوعة متجددة لتمنع الملل وتساعد التلاميذ على تقبل الدرس بروح المرح ولا ننس الاعداد النفسى للتلاميذ.

ولذا يجب على المدرس اختيار تمرينات احماء مشوقة لا تحتاج الشرح مطول.

(جـ) تمرينات لياقة خاصة تخدم المهارة التى ستدرس.

٢ - الجزء الرئيسى :

يجب تحقيق الغرض الأساسى من الدرس مع تنمية المهارات الحركية والتربوية وتطوير بعض المعارف النظرية بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف بشكل مترابط.

٣ - الجزء الختامى :

تمرينـــات تعمل على تهدئة أجهزة التلاميذ اذا كانت الحصة يتبعها حصص دراســـية أخرى أما اذا كانت الحصة يتبعها فترة راحة (الفســـحة) ففى هذه الحالة يمكن أن يزيد المدرس الحمل للوصول مرة أخرى إلى نقطة تحمل قصوى جديدة على أن يتبعها فترة راحة نهائية قصيرة.

وتتبع هذه الطريقة مع تدريب الفرق الرياضية. وعلى المدرس ألاّ يغفل روح المرح والتشويق الـــذى يجب أن يكون عليـــه تلاميذ الفصل فى نهاية الدرس فيختـــار التمرينات والألعاب والسباقات التى يميل إليها التلاميذ مع مراعاة أنها تخدم الغرض الأساسى من الدرس.

وفى نهاية الدرس يطلب المدرس من التلاميذ إعادة الأجهزة والأدوات المســـتخدمة إلى مكانها. ويشكر التلاميذ المدرس على ما بذله من جهد لإسعادهم وبالتالى يقوم المدرس بتقييم عمـــل التلاميذ وشـــكرهم لما بذلوه مـــن معاونة صادقة وتمنياته بالأداء الأحســـن فى المرات المقبلة. ويتبع ذلك ذهاب التلاميذ لاستبدال ملابسهم للعودة إلى فصولهم.

التخطيط للدرس

التخطيط للدرس يجب أن يعد قبل البدء فى تنفيذه بمدة كافية مع مرعاة الآتى:

- وضع برنامج ثابت للدرس لعدة أسابيع.

- تحديد الأغراض والأهداف المناسبة للتلاميذ مع مراعاة الفروق الفردية.
- تحديد الأنشطة التى يقترحها تلاميذ الفصل.
- اختيار الطرق والإجراءات الواجب استخدامها.
- وضع قائمة بالأجهزة والأدوات والخامات اللازمة.
- عمل التنسيق اللازم للاستفادة من استخدام الإمكانيات من ملاعب وأجهزة وأدوات حتى تفى احتياجات الجميع.
- وضع خطة لاستخدام الأجهزة والأدوات تُسهِّل إعدادها واستخدامها وإرجاعها إلى مكانها فى نهاية الدرس توفيرا للجهد والوقت.
- على المدرس أن يقوم بتدريس حصص التربية الرياضية طبقا للخطة الدراسية ولا يستبدل بها أى مادة أخرى نظرا لحاجة التلاميذ الماسة إلى درس التربية الرياضية.
- على المدرس أن يضع فى الاعتبار أن درس التربية الرياضية عامل له أهميته فى تجديد نشاط التلاميذ وحيويتهم إذا وضع وسط الدروس النظرية.

إعداد الدرس :

عند إعداد الدرس يجب أن يشمل على أوجه نشاط تمثل تنوعها أوجه النشاط التى تكون المنهج كله مع مراعاة تناسبها وطول مدة الدرس، ويتوقف نجاح أى درس من دروس أى مادة على مدى ما بذل من عناية فى التحضير والإعداد للدرس.

وطبيعى أن المدرس المبتدئ يحتاج إلى إعداد وتحضير أكثر من المدرس ذى الخبرة الطويلة وإذا قارنا أى بنفسه فى حالتى العناية بالتحضير والإعداد فليس هناك شك فى أن المدرس سواء كان مبتدئا أم ذا خبرة يستطيع إخراج درس ناجح إذا كان قد بذل مجهودا حتى ولو كان قديرا على إخراج درس ناجح دون تحضير.

وعند تحضير الدرس اليومى للتربية الرياضية يحسن بالمدرس أن يتبع الخطوات الآتية حتى يستطيع إخراج درسا ناجحا :

- تحضير الدرس يكون تاما من الناحية النظرية والعملية.
- يضع أوجه نشاط الدرس اليومى حسب النظام المقترح، نشاط الإحماء ثم النشاط التعليمى فالنشاط التطبيقى ثم النشاط الختامى.
- إشراك التلاميذ فى وضع البرنامج حتى يقبلوا عليه.

- يراعى خصائص مراحل النمو لتلاميذ المرحلة التى يضع لها الجدول.
- يراعى الإمكانيات الموجودة من ملاعب نظيفة خالية من العوائق.
- يعد بيانا بالأدوات والأجهزة التى يحتاجها ويتأكد من صلاحيتها ويعتنى بها دائما ويعدها قبل الدرس.
- تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو فتكون حركات هادئة مناسبة فى الجو الحار، حركات مستمرة سريعة فى الجو البارد.
- يحسن أن يقوم المدرس بالتدريب على طريقة النداء المناسب وعلى أداء التمرينات أمام أحد الزملاء أو أمام المرآة.

ما يجب مراعاته عند تنفيذ الدرس

- أن يكون هناك نظام يتبعه المدرس من أول إحضار التلاميذ إلى الملعب وأثناء أداء الدرس حتى النهاية والعودة إلى الفصل.
- إعداد التلاميذ إلى تغيير الملابس فى المكان المخصص لذلك وأخذ الغياب والحضور فى نفس الوقت بمساعدة الزملاء المعفيين.
- تحديد أماكن التلاميذ فى أى نشاط يؤدى فى الدرس سواء أثناء أداء التمرينات التشكيلية أم فى الأقسام وغير ذلك ويعنى المدرس بتقسيم الفصل إلى جماعات متناسقة متعادلة.
- العمل على الانتفاع بكل دقيقة حتى يصبح العمل مترابطا بل يصبح كتلة واحدة متفاديا فترات الملل ويصبح التلميذ مشغولا وليس لديه فراغ للعبث والإخلال بالنظام.
- لا يتردد المدرس فى أية لحظة ويجب أن يظهر دائما واثقا من نفسه.
- عدم تكرار القيام بتمرين معين مرات تبعث إلى الملل.
- أن يهتم المدرس بجميع التلاميذ على السواء دون التحيز لأحد.
- تشجيع التلاميذ على الأداء الحسن لبث روح المنافسة.
- صوت المدرس وطريقة إلقائه وشرحه للمهارات يعمل على جذب انتباه التلاميذ واستتباب الأمن وبالعكس.
- يحرص المدرس أن يكون عنده حصيلة وفيرة من التمرينات والألعاب الترويحية السهلة الشيقة لاستخدامها وقت اللزوم.

- يراعى أن تكون حركته حرة طبيعية بعيدة عن الشكليات.
- يترك لكل تلميذ حرية الأداء طبقا لقدراته الذاتية.
- يكون الهدف هو زيادة تكرار الأداء حتى يكون للعمل عائد مؤثر.
- يراعى الفروق الفردية بين التلاميذ.
- التربيــة النظامية لا تتم من خلال الاصطفاف والتشــكيلات ولكن طريقها الأمثل من خلال تنظيمات الأدوات والأجهزة وتخطيط الفناء.
- لــكل تلميذ توقيته الذاتــى فلا يلزم التلاميذ بتوقيت موحــد حيث إن نمو الصفات البدنية هى المحدد لها التوقيت.
- الميــل للعــب ميل فطرى ويعتبر اللعب هو الوســيلة الطبيعية لإعداد الطفل ولذا فإن محتــوى الــدرس مع اختــلاف أهدافه يجــب أن ينفذ من خلال الألعــاب الصغيرة والمنافسات لبسيطة.
- إعداد الأدوات وتحديد أماكنها وطريقة التعامل معها (حملها ونقلها واســتخدامها) وتحديــد مســئوليات التلاميذ وتعويدهم القواعد الســليمة لتنفيــذ ذلك أمر معين فى تسهيل إخراج الدرس وزيادة فاعليته.
- يجب تعويد التلاميذ ارتداء الزى الرياضى المناســب لأنه يعطيهم الحرية والانطلاق فى الحركة ولا يضيرهم من الناحية الصحية.
- إعداد الملعب والأدوات وشــرح طريقه اســتخدامها وتحديد أماكنها من أهم أســباب نجاح درس التربية الرياضية.
- يجب عدم الإطالة فى الشرح وإبقاء التلاميذ فى وضع سكون لفترات طويلة، وخاصة فى أيام البرد فى فصل الشتاء.
- علــى المدرس أن يلم إلماما بالدرس الذى أعده للتلاميذ حتى لا يتشــتت انتباهه بين ضبط الفصل وتذكر محتويات الدرس.
- درس التربيــة الرياضية من أحــب الدروس إلى التلاميذ وخاصــة المرحلة الابتدائية ويجدر بالمدرس أن يكون بشوشــا لطيفا معهم فيشــجعهم فى الوقت المناســب ويثير حماسهم ليزيد إقبالهم على الدرس.
- توفير أساليب التقويم من جانب المدرس والتلاميذ.
- عنــد مطالبة التلاميذ بتكــرار بعض الحركات يجب عدم المغــالاة فى التكرار حتى لا يمل منه التلاميذ.

- أن أخطـاء القلـة من التلاميذ أثنـاء درس التربية الرياضية ليسـت عذرا للإيقاف. ويمكن علاجـه أثناء اسـتمراره بلباقـة إلا إذا كان خطأ عامـا فيتحتم إيقاف الدرس لتصحيح الخطأ.
- المدرس مسئول مسئولية تامة عن سلامة التلاميذ أثناء الدرس.
- على المدرس ألا يقدم نموذجا بنفسه لأية حركة من الحركات إلا إذا كان أداؤه متقنًا وله أن يطلب من أحد تلاميذه المتازين تقديم هذا النموذج.
- لابـد من اسـتخدام قادة من التلاميـذ الأذكياء والأكفاء أثناء الـدرس وعند تحضير الأدوات. لا يعاقـب التلميذ بزيـادة نصيبه فى العمل الحركى وإذا تطلب الأمر يبعد عن الدرس لفترة قصيرة ليبصره بخطئه.
- ضـرورة اشـتراك التلاميذ الذيـن حرمتهم الطبيعة من القـدرة الحركية المتكافئة مع زملائهم فى ألوان من الأنشطة المناسبة لقدراتهم البدنية (شلل الأطفال.. الخ).

الاهتمام بتهيئة نفوس التلاميذ لدروس التربية الرياضية حتى يزيد اهتمامهم، ويستجيبون للدرس ويحضرون الزى المناسب. كما يستشف المدرس عن طريق المناقشة ميول ورغبات التلاميذ واقتراحاتهم للاقتناع بمحتويات الدرس وتوزيع الأعمال المساعدة عليهم.

- يفضـل الاسـتعانة بالموسـيقى أو اسـتخدام الـدف لضبـط التوقيـت ولادخـال عنصر التشويق.

درس التربية الرياضية المطور

سـبق أن أشـرنا إلى أن حصة التربية الرياضية هى جزء من وحدة متكاملة وهى المنهاج فـى كل حصة يجـب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامـة التعليمية والتربوية وهذا يعنى تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات والقدرات الحركية بجانب إكساب التلاميذ المعارف النظرية الضرورية وإكسابهم الصفات الأخلاقية الحميدة وإعداد المواطنين المتكاملين الشخصية وتوجيه جهودهم إلى هدف واحد ألا وهو خدمة وطنهم العزيز.

وقـد قامت وزارة التربيـة والتعليم بمجهودات عظيمة من قبل المسـئولين عن الرياضة والشـباب مع خبراء مـن وزارة التربية والتعليـم وكليات التربية الرياضية لدراسـة وافيه للوصول إلى مدى إفادة التلاميذ وإقبالهم على حصة التربية الرياضية ووضعت المنهاج المطور

للتربيــة الرياضية وبرامجه التنفيذية لمراحــل التعليم المختلفة عام ١٩٨٠ - ١٩٨١ مراعية سياســة التعليم بجمهورية مصر العربية ألا وهــو الوصول إلى ما انتهت إليه الدول المتقدمة فــى مجال التربيــة الرياضية وقد أكدت على ضرورة إعداد التلاميــذ إعدادا متكاملا بدنيا وعقليا ونفسيا.

ونجد أنه مهما حدث من تطوير للدرس فهناك تقســيم عام متفق عليه وهو أن الحصة تنقســم إلى جزء تمهيدى وجزء رئيسى وجزء ختامى ويصعب علينا أن نجد عنوانا للحصة بعكس ما يحدث فى العلوم الأخرى لأن فى حصة التربية الرياضية يتم تعليم أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية وتطوير المكونات الأساسية للياقة البدنية التى تتضمن اللياقة الصحية والنفســية والاجتماعية مــع مراعاة الأهداف التربوية والاهتمام بالروح الرياضية والســلوك القويــم وتنمية الثقافة الرياضية وتوصية وتشــجيع الهواية الرياضية لشــغل أوقات الفراغ واكتشاف المواهب والقدرات ورعايتهم وصقلهم.

ولا نغفل الاهتمام بالجانب الترويحى فى الدرس.

إذا فنجد أنه من الناحية العلمية يتم تدريس أنواع متعددة ذكرناها ولا نستطيع تسمية الــدرس بما يدرس فى الجزء التمهيدى أو بما يدرس فى الجزء الرئيســى أو الختامى لأنه فى الحقيقة كل جزء مكمل للآخر وله نفس الأهمية إلا وأنه فى بعض الأحيان يسمى باسم الجزء الرئيسى.

لقــد طورت مناهج التربية الرياضية وبرامجها التنفيذية لتســاير التقدم العلمى وتواكب عصر التكنولوجيا وقد روعى فى هذا التطور الاعتبارات التالية[١]:

١ - حددت مناهج التربية الرياضية المطورة الأهداف العامة لتدريس المادة فى مراحل التعليم العام كما حددت المحتوى ومســتوى الخبرات والأنشطة وتتابعها فى سنوات الدراسة المختلفة بما يتناسب وخصائص واحتياجات المراحل السنية لكل مرحلة والإمكانات المتاحة.

٢ - وضعــت البرامج التنفيذية المنهاج المطــور لضمان تحقيق الأهداف الموضوعة للإفادة والتسلسل الرأسى والأفقى يبدأ من المرحلة الابتدائية حتى نهاية المرحلة الثانوية مع توفير عامل التنسيق والتدرج والترابط بين مناهج هذه المراحل.

---

(١) المنهــاج المطــور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية لمراحل التعليــم المختلفة ١٩٨٠ - ١٩٨١ (الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية).

٣ – لضمان دقة وقوة التنفيذ لهذه المناهج وحتى لا تتأثر إذا ما صادفت منها ممن ليست لديه سعة الاطلاع إذ لا يملك القدرة على الابتكار – كذلك إذا ما كان الموجه المختص كثير الأعباء مما يتعذر معه أن يراجع إدارته وينسق بينها.

٤ – وجود برامج تنفيذية متصلة وثابتة تضمن عدم تأثر الطلاب بتنقلات المدرسين أو أن المادة التى تدرس قد تتكرر للطلاب فى السنوات المتعاقبة – أو تهمل بعض النواحى العامة التى يجب أن يلم بها التلاميذ.

٥ – تفضيـــل المـــدرس للعبة أو تخصص ما قد يتجه به إلى التركيز عليها ويهمل النواحى المهمة الأخرى.

٦ – وضعت مستويات محددة يعمل كل برنامج تنفيذى على تحقيقه كما وضعت مقاييس واختبارات موضوعية للتقييم. مع ضمان أسس موضوعة وقواعد ثابتة لعمليات المتابعة والتوجيه الفنى.

يمكـــن تحديد معدلات الأدوات الرياضية وأنواعها والإمكانات البشـــرية والمادية والفنية وفقـــا لتنفيذ هـــذه البرامج وقد حدد منهاج التربية الرياضية لمراحـــل التعليم المختلفة العامة للتربيـــة الرياضية والتـــى من خلالها يمكن تكوين فكر جديد يســـتفاد منه فى إطار العملية التعليميـــة التربويـــة، بحيث يمكن مســـاعدة التلميذ على أن ينمو نمـــوا متكاملا من جميع النواحى الجســـمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والروحية إلى أقصى مدى تمكنه قدراته واستعدادته فى المراحل السنية المختلفة مع تزويده بالحقائق والخبرات والقدرات المناسبة، ووجوب التعرف إلى الفروق الفردية لتوجيهه اللازم والعمل على تشجيعهم ليمارسوا الأنشطة المختلفة، وأن تتاح الفرص أمامهم للانطلاق الموجه نحو فروع مادة التربية الرياضية.

ومـــن هـــذا المنطلق نجد أن هذه المناهج أقرت أهدافا خاصة للمادة فى المراحل التعليمية المختلفة ومنها:

- الاهتمام بالصحة والقوام[1].
- الإعـــداد البدنى العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج فى كافة المجالات ومتطلبات الحياة.
- تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للطلاب عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.

---

(١) المنهاج المطور للتربية الرياضية (مرجع سبق ذكره).

- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التى تتناسب مع الامكانات البشرية والمادية والبيئية.
- اكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالإعداد الخاص والتدريب.
- الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.
- تنمية الثقافة الرياضية والاحساس بالجمال الحركى من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة.
- الاهتمام بالجانب الترويحى والكشفى والإرشادى.
- الإعداد للبطولة الرياضية بمستوياتها المتدرجة.

شكل درس التربية الرياضية المطور

	الزمن ٣٥ ق	الزمن ٤٥ ق
○ المقدمة والأعمال الإدارية:	٧ ق	٧ ق
○ الإعداد البدنى	١٠ ق	١٠ ق
○ التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية)	٥ ق	٥ ق
○ الألعاب	٥ ق	١٠ ق
○ ألعاب القوى	٥ ق	١٠ ق
أو	أو	أو
الجمباز	٥ ق	١٠ ق
الختام	٣ ق	٣ ق

❑ **الإعداد البدنى العام:** ويعتبر هدفا أساسيًا لمنهج التربية الرياضية ويتم فى ضوء الاتجاهات التالية:

١ - **الشمول:** أن يكون تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية العامة.

٢ - **الاتزان:** أن يكون تطوير المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الآخر.

٣ - الحجم المناسب: أن تكون عملية التطوير فى المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية فى ضوء ما يتمتع من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة وما تتميز به مرحلته السنية.

❑ مكونات اللياقة البدنية :

١ - الجلد العضلى :

يعنى قدرة العضلات على الاستعداد فى بذل جهد متعاقب يكون شدته أقل من الحد الأقصى.

٢ - الجلد الدورى التنفسى :

ويعنى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على العمل فترات طويلة.

٣ - القوة العضلية :

ويعنى قدرة العضلات على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

٤ - القدرة :

وتكون مركبة من مكون السرعة والقوة أى يعنى قدرة الفرد على اخراج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن.

٥ - الدقة :

وتعنى قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإدارية نحو هدف ما.

٦ - السرعة :

وتعنى قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع فى أقل زمن ممكن.

٧ - التوافق :

ويعنى قدرة الفرد على أدماج حركات من أنواع مختلفة فى إطار واحد.

٨ - التوازن :

ويعنى قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويكون الاتزان حركى أو ثابت فوق حيز ضيق على الأرض أو على أجهزة أو فى الهواء.

٩- الرشـــاقة :

تعنى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جســمه واتجاهه بســرعة، ســواء كان على الأرض أم فى الهواء.

□ التمرينات الفنية الحديثة :

وفقا لخصائص وميول تلاميذ أى مرحلة من الناحية البدنية والحركية والانفعالية نجد أن هذه التمرينات تهدف إلى :

١ – إشباع رغبة التلاميذ وميلهم للنشاط الإيقاعى.

٢ – تنمية التوافق الإيقاعى والحركى عند التلاميذ.

٣ – تعمل على رفع المستوى المهارى للتلاميذ وتحسين مستوى الأداء الحركى.

٤ – تحسين مستوى أداء الحركات الطبيعية عند التلاميذ ورفع مستواهم المهارى.

٥ – تطوير الاســتجابة الحركية لمختلف الإيقاعات يســاعد على ســهولة وســرعة تعليم الحركات وتمثل فى الآتى:

١ – حركات حرة بدون أدوات وتنقسم :

(أ) حركات انتقالية مثل: مشى، جرى، وثب، حجل، وثب وفجوة... إلخ.

(ب) حركات غير انتقالية مثل: الثبات فى أوضاع، التفات ودوران تموجات.. إلخ.

٢ – حركات باستخدام أدوات يدوية :

مثل الكرة، الطوق، أكياس حبوب، حبال... إلخ.

٣ – تمرينات إيقاع موســيقى مثــل تناوب التصفيق باليديــن والخبط على الأرض واستخدام القدمين... إلخ.

٤ – الأكروبات ومنها :

الدحرجة الأمامية – الدحرجة الخلفية.. إلخ.

وفيما سبق يجب مراعاة أن تتفق السرعة مع قدرات الطفل وتلقائيته وصعوبة الحركة، وأن يصاحب الأداء الإيقاعات المختلفة (كالموسيقى – البيانو مثلا الدف، الغناء، النداءات). ويمكن تأديتها حرا أو فى بعض تشكيلات كالصفوف والقاطرات والدوائر... إلخ.

الألعـــاب :

وتتضمن الألعاب الصغيرة باســتخدام أداة أو بدونها والتى تمهد للألعاب الكبيرة، مثل السلة – اليد الطائرة – كرة قدم.. إلخ.

وفيهـا يتعلم التلاميـذ المهارات الفردية الهجومية والدفاعية مـع تطبيق قوانين اللعبة وذلك وفقا للبرنامج المعد.

الجمبـاز :

١ – يتضمن ألعاب صغيرة تشمل الموانع (مشى، جرى، وثب، قفز، زحف، تسلق، تعلق، دحرجـة أمامية خلفية، جانبية مسـتقيمة أو متكررة مـن بدايات ونهايات مختلفة) حركات توازن، وقوف على اليدين، وقوف على الرأس، ميزان، الشقلبة الجانبية.

٢ – ثبات بالارتقاء المزدوج تمهيدًا للقفز على الأجهزة.

٣ – قفزات مختلفة مثل قفزة الأرنب، القفز داخلا، القفز فتحا.

٤ – حركات توازن أكثر من نهايات مختلفة.

٥ – ربط الحركات الأرضية فى جملة بسيطة.

ومما سبق فإنه لا يفيد بأى من الطريقتين السابقتين الأفضل (القديمة أو المطورة) وذلك لتطور التقدم العلمـى وما تحاوله وزارة التربية مع خبرائها والمختصـين بكليات التربية الرياضية والجامعات المختلفة فى التوصل إلى الطريقة الأمثل مع إشباع ميول وحاجات الطلاب.

إلا بعـد الفترات التى تحـدد لتقويم هذه التطورات وبيان مدى نجاحها وتقبل الطلاب لها مع معالجة ما قد يظهر فيها من نقاط سلبية.

لذلك يجب التقييم الشامل المستمر لأى طريقة تطرح للتنفيذ من قبل الوزارة حتى يسهل الوصول إلى الطريقة الأمثل المرجوة.

أولا: إطار الدرس فى الصفوف الثلاثة الأولى : الزمن ٣٥ ق

O المقدمة والأعمال الإدارية	٧ ق
O الإعداد البدنى	١٠ ق
O التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية)	٥ ق
O ألعاب القوى	٥ ق
أو	
الجمبـاز	٥ ق
الألعـاب	٥ ق
الختـام	٣ ق

ثانيا: إطار الدرس فى الصفوف الرابع والخامس والسادس :

	الزمن	الزمن
○ المقدمة والأعمال الإدارية :	٣٥ ق	٤٥ ق
○ الإعداد البدنى	٧ ق	٧ ق
○ التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية)	١٠ ق	١٠ ق
○ الألعـــــاب	٥ ق	٥ ق
○ ألعاب القوى	٥ ق	١٠ ق
أو الجمباز	٥ ق	١٠ ق
الألعـــــاب	٥ ق	١٠ ق
الختـــــام	٣ ق	٣ ق

ثالثا: إطار درس المرحلة الإعدادية نفس إطار درس الصف الرابع والخامس والسادس مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة.

رابعا: إطار درس المرحلة الثانوية نفس إطار درس المرحلة الإعدادية مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة.

نموذج للدرس الأول للصف الدراسى الأول الابتدائى

الوحدة الأولى — مدة الوحدة ستة أسابيع

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
المقدمة وزمنها ٧ ق	الجرى فى اتجاه الإشارة أى إن التلاميذ والتلميذات يجرون فى اتجاه اليد أو العلم أو الاشارة التى يحددها المدرس فحينما يشير المدرس بيده إلى الأمام يجرى التلاميذ إلى الأمام واذا أشار إلى الخلف يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم يجرون وهكذا يمينا ويسارًا.	إحماء لجميع الدروس فى هذه الوحدة

	الرقم	المجموعة الأولى	
الإعداد البدنى وزمنه ١٠ دقائق	١	تتابع تسليم العصا لمسافة ١٠م (فى قاطرات السرعة).	يتم حصر جميع الحصص وعددها ١٨ طول زمن الوحدة ثم تؤخذ المجموعة الأولى للحصص الفردية. والمجموعة الثانية للحصص الزوجية.
	٤	سباق النفق (تمرير كرة أو كيس حب بين الرجلين) (المرونة).	
	٢٢	المشى فى المكان مع التصفيق باليدين كل أربع خطوات. (التوافق)..	
	٢٥	المشى على خط مستقيم (التوازن).	
	٩	وقوف تشبيك الأيدى، شد الزميل. (القوة والجلد العضلى).	
	١٤	الجرى عكس الإشارة (إشارة المدرس) (الرشاقة)	

	الرقم	المجموعة الأولى	
	١٩	تصويب كرة باليد على هدف (دائرة، طوق، صولجان).	
	١٧	الجرى فى المكان نصف دقيقة.	

البرنامج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية للمرحلة الابتدائية ١٩٨٠ – ١٩٨١ (الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية).

❑❑❑

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
التمرينات الفنيـــة الحـــديثة ٥ دقـــائق	١ - (جثو أفقى) المشى أماما تقليد القط. ٢ - الزحف أماما على اليدين والركبتين وعند الإشارة تقليد الجندى فى حركة ضرب النار. ٣ - (الوقوف فتحا للذراعين جانبا) الالتفاف من جانب لآخر. ربع أو نصف لفة. ٤ - (الانبطاح) الزحف على البطن مقلدا زحف الثعبان. ٥ - الوقوف والذراعان متشابكان أمام الجسم ثم تقليد حركة بندول الساعة. ٦ - (الوقوف وشد الجسم والتحرك أماما مثل الإنسان الآلى ثم التكور لأسفل مثل الكرة.	الأسبوع الأول الأسبوع الثانى الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس الأسبوع السادس
ألعاب القوى ٥ دقائق أو الجمباز ٥ دقائق	١ - الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض. ٢ - المشى على خط مرسوم على الأرض أوحبل أو مقعد سويدى.	يتم تدريس المهارتين فى كل حصة بواقع ٥ دقائق لكل مهارة.

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	أجزاء الدرس وزمن كل جزء
الأسبوع الأول	١ – قذف الكرة لأعلى اليدين ثم لقفها باستمرار.	الألعاب ١٠ دقائق
الأسبوع الثانى	٢ – تنطيط الكرة على الأرض من الوقوف (تضرب الكرة وتمسك باليدين).	
الأسبوع الثالث	٣ – تنطيط الكرة على الأرض مع المشى (المشى مع تنطيط الكرة).	
الأسبوع الرابع	٤ – قذف الكرة باليدين للزميل (التمريرة الصدرية).	
الأسبوع الخامس	٥ – ضرب الكرة على الأرض فى دائرة لترتد للزميل (التمريرة المرتدة).	
الأسبوع السادس	٦ – يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة تقف فى دائرة بداخلها أحد التلاميذ وتكون الكرة مع أحد التلاميذ بالدائرة يحاول اللاعب الداخلى أخذ الكرة من الدائرة فيرميها اللاعبون بالخارج إلى بعضهم بإحدى الطرق السابقة إذا نجح اللاعب الداخلى فى أخذها يحل محله التلميذ الذى أخذها منه.	
	تمرين ختامى أو لعبة مهدئة، توجيهات وإرشادات صحية والعودة إلى الفصل.	٣ دقائق الختـــام

نموذج للدرس الأول للصف الدراسى السادس الابتدائى

الوحدة الأولى		مدة الوحدة ستة أسابيع

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
المقدمة والأعمال الإدارية ٧ دقائق	لعبة صغيرة يترك للمدرس اختيارها ويتوفر فيها أن تكون شاملة لجميع التلاميذ وفيها الجرى والحجل والوثب والمرح لتهيئة التلاميذ لتلقى النشاط التالى.	

	الرقم	المجموعة الأولى	ملاحظات عن مدة كل مكون
الإعداد البدنى وزمنه ١٠ دقائق	١	تتابع تسليم العصا لمسافة ١ متر	يتم تدريس الإعداد البدنى بالتبادل بين الحصص.
	٥	(الوقوف) فتحة الرجل بالسند.	أى الحصة الأولى فى الأسبوع للمجموعة الأولى.
	٢٥	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جنبا.	والحصة الثانية للمجموعة الثانية وهكذا.
	٢٩	المشى على مقعد سويدى مقلوب، وقوف مواجه، الذراعان أماما أو أى أداة بديلة.	
	٩	تشبيك وشد الزميل.	

البرنامج المطور للتربية الرياضية، مرجع سبق ذكره.

	الرقم	المجموعة الثانية	ملاحظات عن مدة كل مكون
	١٣	الجـرى المكوكـى (مسـافة مختلفـة ٥، ٧، ١٠ أمتار).	
	٢١	الوثب العمودى مع اللمس باليد على حائط أو قائم	
	٢٣	التصويب بالكرة على دوائر مرقمة مرسومة على الأرض أو الحائط.	
	١٨	جـرى ١٠ أمتـار ثـلاث مـرات علـى التوالى مع الراحة بعد كل مرة.	

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	الرقم	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
التمرينات الفنية الحديثة ٥ دقائق	١	المشـى بخطـوات واسـعة، الركبتـان مفرودتان.	الأسبوع الأول
	٢	المشى مع تغيير أوضاع الذراعين من الرفع أماما وعاليا وجانبا.	
	٣	الجـرى مـع رفـع الرجـل مفروده دائما.	
	٤	الجمـع بين المشـى والجرى والوثب وفق عدات معينة.	الأسبوع الثانى
	٥	المشى أماما أربع خطوات ثم الحجل أربع حجلات.	
	٦	الحجل أماما أربع خطوات ثم الوثب بالقدمين معا أربع وثبات.	الأسبوع الثالث
	٧	وثبة الحصان فى المكان أو مع التحرك للأمام.	
	٨	الجرى أماما ثم عمل فجوة - فتح الرجلين أماما وخلفا.	الأسبوع الرابع
	٩	من الوقوف ميل الجذع قليلا للأمام رفع إحدى الرجلين للخلف للوصول لوضع الميزان يبدأ نسبة الرجل على المقاعد أو يد الزميل.	الأسبوع الخامس
	١٠	المشى أماما والدوران المفتوح والمشى بدون توقف.	الأسبوع السادس

ملاحظات عن مدة كل مكون	المكونات (شكل الدرس)	أجزاء الدرس وزمن كل جزء
الأسبوع الأول الأسبوعان الثـــانى والثـــالث الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس الأسبوع الخامس الأسبوع السادس	**أولاً: العدد:** ١ – تعليم وضع البدء. (خذ مكانك استعد) مع تصحيح الأوضاع الانطلاق من وضع البدء مسافة ١٠ – ١٢م يكرر ٣ – ٤ مرات. **ثانيا: التتابع:** ١ – تعليم عملية تسليم واستلام عصا تتابعا أولا من الوقوف ثم من المشى ثم من الجرى على شكل صفين يقوم الصف الخلفى بتسليم العصا باليد اليسرى فى اليد اليمنى لزملائهم فى الصف الأمامى. ٢ – سباقات فى التتابع الدائرى مع التركيز على عملية تسليم واستلام العصا. **ثالثا: الوثب العالى:** ١ – تحديد قدم الارتقاء. ٢ – الوثب من خطوة واحدة لتخطى عارضة منخفضة. ٣ – الطريقة المقصية للهبوط على قدم الرجل الحرة. تكرر. ٤ – الوثب العالى بالطريقة المقصية من ٣ خطوات ثم من خمس خطوات. مع رفع العارضة تدريجيا تكرر ٨ – ١٠ مرات.	ألعاب القوى ١٠ دقائق

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
الألعاب ١٠ دقائق كرة طائرة	١ – التمرير من أعلى للأمام. ٢ – الضربة الساحقة مواجة الشبكة. ٣ – الإرسال مواجة من أسفل. ٤ – التمرير من أسفل بالمساعدين. ٥ – منافسـات. ٦ – اختبـارات.	الأسبوع الأول الأسبوع الثانى الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس الأسبوع السادس
الختـــام ٣ دقائق	تمرين ختامى أو ألعاب مهدئة الاصطفاف لإعطاء التوجيهات والإشارات الصحية.	

نموذج لدرس التربية الرياضية المطور

التاريخ: / / ١٩.   الزمن : ٤٥ دقيقة. الفصل

العدد   الحضور :   الغياب :

الغرض التعليمى :

الغرض التربوى :

الأدوات المستخدمة :

اسم الدرس :

مسلسل	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الإرشادات التعليمية
١	الجزء التمهيدى	٧ ق			
	(أ) إعداد التلاميذ والأدوات				
	(ب) الإحماء				
	(جـ) الإعداد البدنى	١٠ ق			
	(د) التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق			
٢	الجزء الرئيسى				
	(أ) الألعاب الجماعية	١٠ ق			
	(ب) ألعاب القوى	١٠ ق			
	أو				
	جمباز	١٠ ق			
٣	الجزء الختامى	٣ ق			

ملحوظة:

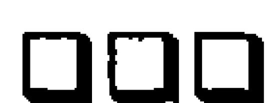
١ - يستمر تدريس كل لعبة لمدة شهر ونصف (١٢ حصة متتالية).

٢ - يستمر تدريس ألعاب القوى أو الجمباز لمدة ٣ أشهر (٢٤ حصة متتالية).

٣ - مراعاة تنفيذ البرنامج المطور للتربية الرياضية الخاص بكل مرحلة تعليمية.

٤ - مراعاة التجديد والتنويع فى الإحماء لإدخال عنصر التشويق.

٥ - التفنن فى صنع واستخدام الأدوات البديلة التى يمكن تصنيعها مع التلاميذ بالمدرسة وذلك للتغلب على مشكلة عدم توفر الأدوات.



تعديـــل الجـــدول

يضطــر المدرس أحيانــا لتعديل الجدول لظروف طارئة إما بالتقصير أو بإطالة مدة تنفيذ الجدول وعليه أن يقوم بعمل الآتى:

فى حالة اطالة مدة الدرس:

- الإكثار من عمل تشكيلات وتكوينات مختلفة فى الدرس.
- إعطاء تمرينات نظامية كالمشى والجرى والحجل.
- اضافة بعض المهارات الجديدة أو الصعبة.
- زيادة بعض تمرينات التوافق.
- اعطــاء بعــض الواجبات الإضافية لبعــض تمرينات عناصر اللياقــة التى تؤدى فى محطات.
- تكرار بعض التمرينات مع مراعاة عدم ملل للتلاميذ.

فى حالة تقصير مدة الدرس:

- اختيار تمرينات الإحماء بحيث تخدم وتسهل تعليم المهارات فى الدرس.
- اختيار المهارات والتمرينات السهلة.
- اختيار تمرينات شاملة لأكثر من تمرين (أذرع - أرجل - جذع فى تمرين واحد).
- إعداد الوضع النهائى للتمرين بحيث يكون هو الوضع الابتدائى للتمرين التالى.
- إعداد اللعب والأجهزة والأدوات قبل الدرس.
- تقليل عمل التشكيلات والتكوينات فى الدرس.
- تقليل عدد مرات تكرار التمرين.
- تجنب تمرينات النظام.

الطريقة المتبعة فى كتابة الجدول

أى تمرين يشمل ثلاثة أجزاء رئيسية :

١ - الوضع الابتدائى.

٢ - الحركات المتركب منها التمرين.

٣ - الوضع النهائى.

١ - الوضع الابتدائى :

- وهو الوضع الذى يبدأ منه التمرين.
- يجب ألا يكون مناسبا لنوع الحركة وقدرة الفرد.
- يكتب الوضع الابتدائى بين قوسين وقد يكون :

(أ) وضعا أصليا فقط (أى أساسى) مثل: [وقوف] - [جلوس].

(ب) وضعا أصليا ووضعا مشتقا: [وقوف. فتحا] - [جلوس - ذراعان عاليا].

(جـ) وضعا مشتقا من الوضع الأصلى، مثل: [جلوس الجثو] - [رقود القرفصاء].

(د) وضعا أصليا وأكثر من وضع مشتق، مثل: [وقوف فتحا. ذراعان جانبا - مائل].

(هـ) وضع له تسميته الخاصة، مثل: [وقوف على أربع]. [انبطاح مائل].

٢ - الحركات المتركب منها التمرين :

يكتب بعد الوضع الابتدائى مباشرة بحسب الترتيب الذى سيؤدى به التمرين.

أولا : يكتب نوع الحركة، مثل رفع، خفض، ثنى، مرجحة.. الخ.

ثانيا: يليها فى الكتابة جزء الجسم. الذى سيؤدى الحركة، مثل الذراعين، الجذع.

ثالثا: ثم يليها فى الكتابة الاتجاه المطلوب مثل: عالى، أسفل، أمام.

رابعا: وأخيرًا يكتب توقيت الحركة بين قوسين، مثل (١ - ٤) ١ - أو (١ - ٨).

وعند كتابة الحركات المركب منها التمرين تراعى القواعد الآتية :

- تكتب الحركات بحسب ترتيب تعاقبها.
- إذا ضمنت حركة مكملة لحركة أصلية فى التمرين، تكتب الحركة الأصلية ثم الحركة المكملة.

○ تضم الحركات بعضها لبعض بواسطة حروف العطف:
الـواو، الفاء، ثـم علامة الجمع «+» بحيث تـؤدى الحركـة الأولى أولا، والثانية والثالثة، ثم الرابعة + الخامسـة، مثال: (وقوف) وضـع القدم أماما ورفع الذراعين جانبـا، فميل الجذع أماما ثم ثنـى الذراعين + مد الجذع (١ – ٤) الرجوع للوضع الابتدائى (٥ – ٦).
○ يستخدم حرف «مع» ليدل على أن الحركات تؤدى معا فى وقت واحد.
○ تسـتخدم كلمـة بالتبادل للدلالـة على أن الحركات تؤدى فـى اتجاهين متقابلين، وتكتـب فى بداية التمريـن عند أداء الحركة فى اتجاهـين متقابلين مع الثبات في الوضع الابتدائى مثل: (وقوف فتحا) تبادل لفت الجذع جانبا.
○ وتكتـب فى نهاية الحركة عند أداء الحركـة فى اتجاهين متقابلين دون الثبات فى الوضع الابتدائى، مثل: (وقوف فتحا) ثنى الجذع جانبا بالتبادل.
○ عند كتابة التمرين لا يعين الجانب الأيمن أو الأيسـر، ولا يعين الذراع أو الرجل إن كانت اليمنى أو اليسرى.
○ استخدام الإشارة (:) تدل على أن شخصين يعملان معا.
(∴) تدل على اشتراك كل ثلاثة في العمل. (: :) تدل على اشتراك أربعة فى العمل.
○ يكتب اسـم الأداه أو الجهاز بين قوسـين فى نهاية التمرين إذا استخدام مثل (مقعد سويدى)، (حبل).
○ يكتـب عدد المرأت التى تحتويها كل حركة فى التمرين مثل: (وقوف فتحا: ميل) ضغـط الجـذع أمامـا (٤ مـرات) أو (١ – ٤) رفع الجذع وضغطه خلفـا (٤ مرات) أو (١ – ٤).

٣ - الوضع النهائى:

○ يكتب لزيادة إيضاح التمرين.
○ يكتب إذا كان وضعًا مخالفا للوضع الابتدائى.
○ لا يكتب إذا كان الوضع النهائى هو نفس الوضع الابتدائى للتمرين.

الباب السابع

- □ طريقة اختيار المهارة.
- □ طرق تعليم المهارة.
- □ طرق التقدم بالمهارة.
- □ الأخطاء وطرق إصلاحها.

طريقة اختيار المهــارة

يجــب على كل مدرس عنــد إعداد الــدرس أن يراعى اختيار المهارات المناســبة لمســتوى ونضــج التلاميذ. وبذلك يتجنب فقــدان رغبة التلاميذ فــى الأداء إذا ما قدم المــدرس للتلاميذ ألعابــا ذات مهارات أعلى وأصعب تفوق قدراتهــم وكذلك الحال إذا ما قدم اليهم ألعابا ذات مهارات ســهلة أقل من مســتواهم الأدائى. يتحتم على المدرس انتقاء واختيار الصالح والهادف والمناســب للتلاميذ وعليه ملاحظة عدم ازدحام الدرس بالمهارات الجديدة بحيث لا يمكن اســتيعابها فى درس واحد واتقانها التام لذلك كان من الأفضل التركيز على بعض المهارات وأدائها فى صورة محببة وعلى المدرس مراعاة الآتى:

- المهارات التى يختارها المدرس يجب أن تناسب السن والجنس والمقدرة.
- اختيــار المهارات علــى أن يكون لها تأثير فى جميع أجزاء الجســم. وتنمية القدرة الحركية والتوافق العضلى العصبى.
- التدرج بالمهارة نفسها.
- تعليم المهارات السهلة أولا ثم الانتقال إلى المهارات الأصعب.
- يتعلم الأداء الحر بدون أدوات ثم بالأدوات والأجهزة.
- التغيير والتنويع مع التمرينات الفردية إلى تمرينات مع زميل أو أكثر.
- التغيير بين الألعاب الصغيرة والمسابقات والتتابعات المختلفة.
- التغيــير بين التمرينات الهادئة وتمرينات ســرعة التلبيــة ورد الفعل التى تؤدى إلى النشاط والحيوية.
- التنويع بين العمل اللاإرادى والعمل القسرى للعضلات.
- التغيير بين التمرينات التى تؤدى من الثبات والتى تؤدى من الحركة.
- الموازنــة بين تمرينات القوة العنيفة وتمرينات الارتخاء والإطالة وذلك لتنظيم الدورة الدموية وتنظيم عملية التنفس.
- مراعاة التنويع بين الجهد والراحة حتى يقبل التلاميذ على الدرس بشغف وسرور.

طــرق تعليم المهــارة

للوصول إلى تعليم حركة أو مهارة يجب أن :

١ – يقدم التمرين للتلاميذ مع ذكر غرضه وفائدته بصورة:

(أ) النمـــــوذج.

(ب) شـرح الحــركة.

(جـ) النموذج مع الشــرح.

٢ – تعليم الحركة أو الحركات التى تتركب منها جملة التمرين والتدريب عليها.

٣ – التأكيد والتركيز على الأداء والاتقان التام: (التثبيت)

(أ) النموذج : إن أداء النموذج الجيد يسهل للتلاميذ استيعاب وتفهم دقائق كل حركة بجانب إثارة حماس التلاميذ.

(ب) الشــرح : يمكن اســتخدام الشــرح المبســط فى بعض كلمات مختصرة تفى بالغرض المطلوب ويمكن تدعيم الشرح بالصور والنماذج.

(جـ) النموذج مع الشــرح : ومن أفضل الطرق ربط النموذج مع الشــرح عند تعليم أو بيان مهارة جديدة.

ليست هناك طريقة معينة يمكن القول بأنها أحسن الطرق وأفضلها والطريقة تتغير وتتطور حســب ظروف وثقافة المتعلم بالإضافة إلى صعوبة المادة المقامة وإمكانيات المدرســة من ناحيــة عدد التلاميذ فى الفصل واللعب والأدوات. وعلى المدرس ملاحظة الآتى بالنســبة للطرق المستخدمة فى خطوات التعليم:

- عــدم اتبــاع طريقة معينة والاقتصار عليها مع إهمــال النتائج وخاصة فى حالة عدم تقدم التلاميذ.
- كلما زاد شــعور التلاميذ بالسرور والرضا عن طريقة التعليم كان التعليم سريعا مجديا نافعا.
- الطرق تصبح ذات قيمة بقياسها والوقوف على مدى نتائجها.
- إذا اســتطاع المدرس تنظيم نواحى النشــاط بحيث يتمتع التلاميــذ بالبرنامج بدون إضافة الوقت يكون قد ساعد فى انجاح الطريقة المتبعة فى التعليم.
- يجب أن يكون الغرض واضحا أمام المدرس وعليه أن يوضح هذه الأغراض.

- أن يستخدم المدرس نشاط اللاعبين وحيويتهم فى إدارة الدرس.
- أن يستخدم المدرس دوافع التلميذ النفسية.
- أن يتبع المدرس الخطوات التعليمية الصحيحة.
- أن يضع المدرس فى الاعتبار المستوى الاجتماعى.
- أن يضع فى الاعتبار أعمار التلاميذ ومستوى ثقافتهم.
- أن يراعى المدرس النواحى النفسية.
- يجب أن تكون الطريقة مرنة حتى تتلاءم مع الاختلافات الموجودة بين الأفراد والجماعات.

وتتوقف الطريقة المتبعة فى التعليم على عوامل كثيرة أهمها :

١ - الغرض من الدرس.
٢ - عدد الأفراد المشتركين فى الدرس.
٣ - المساحة المستعملة (الملعب أو الجمنيزيم).
٤ - الزمن المحدد لتعليم الحركات.
٥ - مقدرة التلاميذ الجسمية والعقلية.
٦ - الأدوات والإمكانيات.
٧ - مقدرة المعلم نفسه على اتباع طريقة ما فى التعليم.

بعض الطرق المتبعة :

١ - الطريقة الجزئية.
٢ - الطريقة الجزئية الكلية.
٣ - الطريقة الكلية.
٤ - طريقة المحاولة والخطأ.

١- الطريقة الجزئية :

وهذه الطريقة هى أكثر الطرق شيوعا فى تعلم الحركات وفيها تجزأ الحركة إلى أجزاء صغيرة كل جزء على حدة وتسمى هذه الأجزاء بالمبادئ الأساسية للحركة. وتعلم كل حركة أو جزء منفصلا عن الآخر. وبعد إتقان هذا الجزء ينتقل المدرس إلى الجزء الثانى وهكذا حتى ينتهى من تعليم جميع الأجزاء الصغيرة وبعدئذ يربط الأجزاء بعضها ببعض.

مميزات الطريقة :

- فهم الأجزاء الصغيرة.
- إتقان كل جزء على حدة.
- تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم ومهاراتهم.
- تقلل من حدوث الإصابات.
- تجزئة الحركة إلى أجزاء بطريقة تساعد المدربين واللاعبين.
- بعض الحركات لا يمكن أداؤها إلا عن طريق التجزئة كالحركات الصعبة التى يحجم التلاميذ عن أدائها إلا إذا جزئت وأصبحت سهلة.

عيـوب الطريقة :

- تحتاج الطريقة إلى وقت طويل فى التعليم.
- طريقة مملة وخالية من عوامل التشويق.
- عدم وضوح الغرض العام من التعليم.
- يحتاج تقسيم النشاط إلى أجزاء كثيرة إلى طاقة عصبية.
- لن تشبع هذه الطريقة رغبة الأولاد فى المخاطرة.

٢ - الطريقة الكلية :

وهـذه الطريقـة لا تجزئ الحركة بل تعـرض الحركة كوحدة غير مجـزأة ثم يتعلمها التلاميـذ فالتلميـذ عندما يرى الشـىء ويفهمـه ككل. وبعدئذ يمكن تقسـيمه إلى أجزائه المختلفـة والطريقـة الكلية دائما تفـوق الطريقة الجزئية ولا شـك أن إعطاء نموذج اللعبة واستخدام الأفلام والشرح تساعد التلميذ على تنمية فكرة تصوره عن الكل.

مميزات الطريقة الكلية :

- وضـوح الغرض العام أمام التلاميذ مما يجعلهم ايجابيين فى عملية التعليم فيحاولون الوصـول إلى تحقيق هذا الغرض فى أقصر الطـرق بخلاف عدم وضوح الغرض الذى يجعل التلاميذ سلبيين.
- الطريقة الكلية مشـوقة للتلاميذ وتسـاعد على إشـباع رغبة التلاميـذ فى المخاطرة والمجازفة فهى مثيرة لما فيها من إثارة.

○ تتمشى هذه بطريقة مع دروس الألعاب.
○ لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية كثيرة ولا تأخذ وقتا.
○ تتميز الطريقة بعدم الشكلية.
○ البدء في تعليم أكبر جزء يعطى معنى.

عيوب الطريقة :

○ قد لا تتمشى مع قدرات التلاميذ واختلافاتهم فى المهارات الحركية.
○ يصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفاصيل اللعبة أو الحركات وخاصة اذا كانت مقدمة فى صورها المعقدة.
○ تحتاج إلى حرص كبير من قبل المدرس حتى لا يصاب التلاميذ بفشل فى الأداء نتيجة لعدم التدرج.
○ هناك كثير من الحركات يصعب تعلمها كوحدة دون أن تجزأ.
○ قد يصعب التخلص من الحركات الخاطئة التى تكونت أثناء ممارسة الحركة كوحدة.

٣- الطريقة الجزئية الكلية :

وهذه الطريقة يمكن أن نعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين حيث إن الحركة تقسم إلى وحدات وتعلم هذه الوحدة وينتقل المدرس إلى الوحدة التالية وهكذا.

مميزات الطريقة :

○ تعطى فرصة للتلاميذ للتعلم حسب قدراتهم الحركية.
○ تقل فيها احتمالات الإصابة عن الطريقة السابقة.
○ تقلل كثيرا من الوقت المستنفد فى التعليم وكذلك تقلل من الارتباطات العصبية.
○ تحدد أهدافا أمام التلاميذ وهذه الأهداف تساعد التلاميذ على الإيجابية وتبعدهم عن السلبية.

عيوب الطريقة :

○ عدم وضوح الغرض العام وضوحا كاملا.
○ تحتاج إلى امكانيات وأدوات كثيرة.
○ تستلزم هذه الطريقة دقة متناهية فى تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة.

٤ - طريقة المحاولة والخطأ :

وفيها يحاول التلميذ أداء المهارة على حدة حسب توقيته الخاص وعلى المدرس إلقاء الإرشادات والنقط التعليمية وهذه الطريقة تساعد التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه مما يساعده على تصحيحها بسرعة، والنقد الذاتي يعتبر أحد دلائل التعليم السليم وهذه الطرق لتعليم الحركات المختلفة نجد أن كل طريقة لها مميزاتها ولها بعض العيوب، ومهما كانت الطريقة لابد وأن يكون لها بعض العيوب، ولكن على المدرس أن يختار أقل الطرق عيوبا وأن يحاول المدرس التوفيق بين هذه الطريق ويستفيد من مميزات كل طريقة تعليمية حتى تصل بسرعة للأهداف بأقل جهد وفى أقصر وقت، فلكل طريقة استخدامها وعلى المدرس أن يتبع طريقة المزج بين الطرق السابقة، وفى كل الطرق يجب التأكيد على إصلاح الأخطاء أولا بأول حتى لا يتعود الطالب على أدائها بصورتها الخاطئة ويصعب على المدرس إصلاحها وإصلاح الخطأ.

طرق التقدم بالمهارة

١ - التدرج من المعلوم إلى المجهول :

يجب أن تبنى التمرينات والمهارات الجديدة على أساس المهارات القديمة التى أتقنها التلاميذ فى الدروس السابقة أو التى استخدموها فى حياتهم العادية وتكون معروفة لديهم.

٢ - التدرج من السهل إلى الصعب :

ويتم ذلك بالتدرج فى تصعيب أداء المهارة وتستخدم طرق مختلفة لزيادة الصعوبة، مثلا :

(أ) زيادة العمل العضلى.

(ب) اتخاذ أوضاع ابتدائية متغيرة.

(جـ) التغيير فى سرعة الحركة أى زيادة سرعة التوقيت أو بطئه.

٣ - التدرج من البسيط إلى المركب :

تعلم المهارة عن طريق التدرج فى أداء المهارات الكثيرة ويكون طابعها السهولة حتى

تصل إلى المطلوب الذى بفضل التدرج يصبح أداء المهارة سهلا ميسورا ونجد أن المهارات البسيطة تمهد إلى الاعداد للقوة والمرونة والتحمل والاطالة.

وهناك نوعان من الأخطاء :

(أ) الأخطاء البسيطة. (ب) الأخطاء الكبيرة.

(أ) الأخطاء البسيطة :

ويمكن تركها إلى أن يتعلم التلاميذ أداء المهارة كعدم شد المشطين أو فتح الأصابع... إلخ ويلاحظ أن هذه الأخطاء لا تؤثر فى أداء المهارة.

(ب) الأخطاء الكبيرة :

وهى التى تعوق الأداء السليم وقد تؤثر فى القوام مثل الوثب على باطن القدم كلها، أداء الأوضاع والحركات بطريقة رديئة وهذه الأخطاء يمكن تلافيها بالتركيز على تعليم المهارات بالتدرج والانتقال إلى الجزء التالى للمهارة بعد التأكد من إتقان الجزء الأول.

والأخطاء قد تكون :

أخطاء حديثة :

قد تكون بسيطة أو كبيرة وتحدث نتيجة لعدم فهم التلاميذ للأداء المطلوب منهم صحيحا فقد يستعملون القوة أو تشنج العضلات أو إعاقة التنفس أى إشراك عضلات لا دخل لها فى العمل، وهذه الأخطاء من الممكن إصلاحها باللفظ أو بتبسيط المهارة.

أخطاء ثابتة :

وهى أصعب أنواع الأخطاء، تنتج عن تكرار الأداء بطريقة خاطئة، والتعود عليها وقد تكون هذه الأخطاء من النوع الكبير أو البسيط وهذا النوع من الأخطاء يحتاج إلى مجهود كبير ووقت وصبر وتركيز من المدرس والتلميذ لإصلاحه.

وتصحيح هذه الأخطاء يتم كالآتى :

أولا : شرح وتعليم الحركة الخاطئة بالطريقة السليمة ثم تكرار ادائها.

ثانيا : إضافة حركات بسيطة سهلة قبل الحركة أو بعدها للتأكيد عليها ثم وضعها فى مكانها من المهارة.

على المدرس عدم طلب أداء المهارة باستمرار إلا بعد التأكد من سلامة الأداء لكل حركة فى كل مرة.

الأخطاء وطرق اصلاحها

١ - الخطأ العـام :

وهو الخطأ الذى يقع فيه معظم التلاميذ فى الفصل الواحد.

(أ) يصلـح المـدرس الأخطـاء الكبيرة التـى تؤثر فى التمرين أولا ثـم يصلح الأخطاء البسيطة.

(ب) إيقـاف التمرين الأصلى والانتقال لأداء حركات جديدة يكون الغرض منها إصلاح أوضاع أو حركات أساسية فى التمرين الأصلى.

(جـ) يعطـى المـدرس النقـط التعليميـة أثناء الأداء باختصار مثل "ارفع الرأس" "افرد مشط الرجل"... إلخ.

٢ - الخطأ الخـارجى :

وهـو الخطأ الذى يقع فيه عدد قليل من التلاميذ، ويفضل لمس التلميذ المخطئ بخفة فى جزء من جسمه يكون خطأ الوضع ظاهرا فيه ومؤثرا فى جميع الحركات الناتجة.

٣ - استخدام الأدوات :

يمكن إصلاح بعض الأخطاء عن طريق استخدام الأدوات، فمثلا تستخدم الأثقال الخفيفة لتصحيح الأخطاء عند تعليم المرجحات.

٤ - استخدام وسائل الإيضاح :

مثل الأفلام – النماذج – الصور... إلخ.

٥ - تكـرار الحركة :

تكرار الحركة بالطريقة الصحيحة عدة مرات ثم تكرر بربطها مع حركات أخرى.

٦ - يجب أن يلم مدرس التربية الرياضية إلماما كاملا بالآتى :

صفـات القوام الصحيح وأخطائه وكيفية تجنبها وإصلاحها ويجب أن يعرف الطريقة الصحيحة لأداء المهارات.

وعند اصلاح الخطأ على المدرس مراعاة الآتى :

- يجب ملاحظة التأثير النفسى للطريقة المتبعة فى إصلاح الخطأ.
- مراعاة اختيار الألفاظ المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة.
- يجب على المدرس أن يكون لديه مقدرة خاصة على معرفة نوع الخطأ وكيفية إصلاحه.
- لا داعى لايقاف العمل لاصلاح خطأ ثانوى بالنسبة للغرض المطلوب.
- ملاحظة عدم إصلاح أخطاء لم تحدث ولا لزوم لشرح ما قد يقع فيه التلاميذ من أخطاء.
- يجب أن يتجنب المدرس إصلاح الخطأ والتلاميذ فى وضع صعب كالجثو أو الطعن... الخ.
- لا يضيع المدرس الوقت فى إعادة الشرح أو التفسير والإصلاح.
- يجب ألا يتذمر المدرس ولا يظهر الملل عند وقوع الخطأ لما له من أثر سىء فى الدرس.

❑❑❑

الباب الثامن

- الألعــــاب.
(أ) الألعــاب المنظمة.
(ب) الألعاب الكبيرة.
(جـ) الألعاب الصغيرة.
- الأدوات الصغيرة.

الألعــــاب

الألعاب أهم وأمتع نوع من الأنشطة الرياضية وذلك لأنها أقرب لطبيعة الشخص وميوله ورغباتــه ولــذا نجد أنها محببة إلى نفوس الصغار والكبار فى المدينة والقرية والمتعة التى يكتســبها الفرد متعة اجتماعية ونفســية ومعنى المتعة الاجتماعية هذا الشــعور بالارتياح والســرور من الاشــتراك فى مباراة أو فى منافســة بالاختلاط مع الأفراد بتكوين الصداقات أما المتعة النفســية فهى الشعور النفســانى الذى يصاحب الانتصار فى منافسة وما يترتب على هذا الشــعور من الانفعالات المختلفة وتؤدى الألعاب صيفا أو شــتاء ويمارس الشعب جميع الألعاب المختلفة فى الشارع وفى الساحات الشعبية والنوادى والمدارس والجامعات والمصانع والمؤسسات... الخ.

والمجتمعــات المتقدمة تســعى عن طريــق التربية والتعليم إلى الاهتمــام بالنمو البدنى واكتمال الشــخصية ، فالغرض من دروس الألعاب هو التربية بمعناها الكامل وتقدم الألعاب إلى حد تخصيص الأنواع التى تناســب الفتى والفتاة فى كل مرحلة من مراحل النمو سواء فى المدرسة أم النادى أم المصنع أم الساحات الشعبية ، ليس بقصد التسلية والترويح وقتل أوقات الفراغ بل بقصد تحســين صحة الأفراد ، مما يســاعد بالتالى على زيادة الإنتاج ولذا أشار ميثاقنا الوطنى إلى أهمية بناء الأفراد. والألعاب تمنح الأفراد الترويح بعيدا عن العمل وتعمل على تجديد النشــاط وتنبيه المخ والأعصاب بجانب أنها وســيلة لكسب الصداقات بين الأفراد.

أقسام الألعاب

تنقسم الألعاب من الناحية الاجتماعية إلى :

(أ) ألعــاب فرديــة.

(ب) ألعــاب جماعية.

(أ) ألعاب فردية :

أصبحــت الألعاب الفردية واســعة الانتشــار فى وقتنا الحالى فى جميــع أنحاء العالم ويمارســها كل من الجنســين فى مراحل الســنوات المختلفة كما أصبح لها عدد كبير من

المشاهدين وتتميز بقيمتها التربوية ويمكن التنافس فيها بين فردين أو زوجين (مثل التنس، وتنس الطاولة... الخ) كل يعمل لمحاولة تحقيق هدف معين طبقا لنظم ثابتة وقواعد وقوانين متفق عليها دوليا.

(ب) ألعاب جماعية :

تحتل الألعاب الجماعية مكانة مرموقة بين مختلف الأنشطة الرياضية المعتمدة وتتميز بقيمتها التربوية ويمارسها كل من الجنسين فى المراحل السنية المختلفة وهذه الألعاب تتضمن اكثر من فرد يكمل كل منهم الآخر وقت ممارستها لتحقيق هدف معين طبقا لنظم ثابتة وقواعد وقوانين متفق عليها دوليا.

وتنقسم الألعاب من الناحية الفنية إلى :

(أ) ألعاب منظمة.

(ب) ألعاب كبيرة.

(جـ) ألعاب صغيرة.

(أ) ألعاب منظمة

وهى الألعاب البسيطة السهلة فى أدائها ولا تحتاج إلى مهارة حركية كبيرة بل هى نفسها تعد خطوة أولى لتعليم الأطفال مبادئ السرعة والتلبية السريعة والطاعة والنظام كل هذا بصورة مبسطة مجردة من القوانين حتى تمتاز بالترويح وبث روح المرح والسرور وتعتبر وسيلة فعالة فى تدريب الحواس المختلفة كالسمع والبصر واللمس كألعاب الصيد والمطاردة.

والألعاب المنظمة خطوة أساسية للتدريب على مظاهر التربية الرياضية بصورة طبيعية وليست شعورية وبذلك تنمو فيه الروح الرياضية تلقائيا وليست شيئا مرغما عليه يوجه بعد ذلك إلى الألعاب الأكثر تنظيما وهى حلقة بين الألعاب المنظمة العادية وبين الألعاب الصغيرة، وتهدف إلى تكوين مهارة فنية للعبة كبيرة وتعطى فى نهاية المرحلة الابتدائية لكى تنقلهم من عالم الخيال إلى الحقيقة وهى الألعاب التى يدخل فيها كثير من الألعاب الأكثر تنظيما أو الألعاب المنظمة والألعاب الأكثر تنظيما يجب أن تتدرج من الألعاب السهلة إلى الألعاب الصعبة تبعًا للمرحلة السنية المختلفة وتبعا للمستوى الفكرى والمقدرة والحالة الاجتماعية للأطفال، حتى تأتى بالنتيجة المرجوة منها فتتدرج الألعاب فى صعوبتها مبتدئة بالألعاب الفردية للصغار إلى الألعاب الجماعية للكبار.

أقسام الألعاب المنظمة

تنقسم الألعاب المنظمة إلى :

١ - ألعاب هـــادئة.
٢ - ألعاب بسيطة.
٣ - سباقات التتابع.
٤ - ألعـــاب الكرة.
٥ - ألعـــاب شعبية.

١ - ألعاب هادئة :

يقوم بها الطفل وحده أو مع أقرانه فى جو ســاكن قليل الحركة ومكان محدود داخليا تستهدف تنمية التفكير والتخمين أو إراحة الفرد بعد الإجهاد البدنى أو بقصد التنويع فى الطريقة والموضوع.

نماذج لألعاب هادئة :

يجلس اللاعبون على كراســى موضوعة فى شــكل دائرة ويترك كرســيا غير مشــغول وينتخب أى لاعب للوقوف وســط الدائرة وعند ســرعة إشــارة اليد يتحرك اللاعبون يمينا ويســارا حسب الإشــارة ويشغلون الكراســى واحدا بعد الآخر ويتحرك جانبا للجلوس فى الانتقال من كرسى إلى الكرسى المجاور له.

يجلس اللاعبون فى دائرة ويمررون الكرة وعند سماع الصفارة يوقف اللعب ويبعد خارجا من تكون الكرة معه.

(م ١٤ – التدريب)

٢ - ألعـــاب بسيطة :

ترجع ســهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثــرة القواعد ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافســة وتعده إلى الألعاب المعقدة إعدادا يشــمل النظام وســرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات.

نماذج الألعاب بسيطة :

- يجــرى اللاعبون فى أى مكان فى الملعب وعند ســماع الصفارة يقف كل شــخص فى مكانه وعندما يشــير المدرس بأصبعه إلى ناحية يجرى عكس الاتجاه وعندما يشير إلى

أعلى ينزلون إلى وضع جلوس القرفصاء. وعندما يشير إلى أسفل يصعدون على أى شيء عال مثل السلالم أو المقاعد... إلخ.

- يقف اللاعبون فى دائرتين الخارجية تزيد فى العدد واحدا عن الدائرة الداخلية ثم يجرى اللاعبون فى الدائرتين وعند سماع الصفارة تقف الدائرتان ويحاول كل لاعب من الدائرة الخارجية أن يكون له زميل من الدائرة الخارجية واللاعب الباقى بدون زميل يخرج من اللعبة.

٣ - سباقات التتابع :

هى عملية نقل العصا بواسطة مجموعة من الأفراد من بدء السباق إلى آخره. وهناك السباقات القانونية لها قواعدها وقوانينها الدولية مثل سباق ٤ × ١٠٠ أو ٤ × ٤٠٠.. الخ ممكن تدريب الأطفال على التتابع المكوكى والتتابع الدائرى وتتابع الأركان مع استخدام بعض قوانين مبسطة للعبة مثل عدم رمى الأداة بل تسلم باليد وعلى المستلم ألا ينتظر زميله حتى يصل بالأداة بل عليه أن يبدأ الجرى قبل وصول زميله.

نماذج لسباقات التتابع :

- **كرة النفق :** يقسم الطلبة إلى أقسام متساوية فى قاطرات مع فتح القدمين ويعطى اللاعب الأخير كرة عند سماع الصفارة يمرر اللاعب الكرة بين الأرجل لتصل إلى اللاعب الأول الذى يأخذ الكرة ويجرى لنهاية القطار ويمرر الكرة كما فعل اللاعب السابق وهكذا حتى نهاية القاطرة ومن ينتهى الأول يكون هو الفائز.
- **الطوق :** يقف اللاعبون فى صفوف ويعطى اللاعب الأول فى الصف طوق وعند الاشارة يضع اللاعب الطوق من فوق رأسه ويخلعه من أسفل (أى يلبس الطوق ويخلعه) ويعطيه للاعب التالى وهكذا حتى نهاية الصف ومن ينتهى الأول يعد الفائز.

٤ - ألعاب الكرة :

لألعاب الكرة مهارات تحتاج إلى دقة وإتقان فى الأداء والتوقيت مثل الرمى واللقف والدحرجة وتنطيط الكرة.. إلخ وألعاب الكرة يعشقها كل صغير وكبير فهى اللعبة الشعبية المفضلة لدى الجميع. ممكن تدريب الأطفال على كيفية إتقان المهارات المستخدمة فى

اللعب بالكرة فى صورة ألعاب صغيرة وسباقات تعتبر ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة.

نماذج لألعاب الكرة :

- يقسم اللاعبون إلى قسمين يقفان فى صفين متوازيين بينهما مسافة أربعة أمتار ويقف اللاعب فى وضع (الوقوف فتحا) وفى يد كل لاعب كرة تنس. بعد الاشارة تبدأ اللعبة بأن يحاول كل لاعب تمرير الكرة بين مسافة زميله المقابل له وله الحق فى ثلاث محولات.
- يقف اللاعبون واضعين أيديهم فى الوسط فى دائرة كبيرة بين كل منهم مسافة من متر إلى مترين ويقف فى مركز الدائرة لاعب يمسك كرة وعند الاشارة يرمى لاعب المركز الكرة لأحد اللاعبين الذى يتحتم عليه أن يصفق بيديه ثلاث مرات قبل استلام الكرة وبعد الاستلام يمررها بدوره للاعب المركز الذى يكررها مع غيره. اللاعب الذى لا يصفق قبل استلام الكرة أو تقع منه يخرج من الملعب.

٥ - ألعاب شعبية :

الألعاب الشعبية من أقدم مظاهر النشاط البشرى وهى صدى الانفعال للكائن البشرى ومرآة الطفولة وانعكاس لصورة الحياة لذلك لم يخل تاريخ أمة من الأمم منها سواء كانت شرقية أم غربية فقد سايرت العصور وعاصرت الشعوب كما أنها مظهر من المظاهر التى لابد من توفرها فى كل مجتمع فهى تعرض نموذجا من نماذج الحياة فى البيئة بطبائعها وتقاليدها ونظمها ونجد أن هناك اختلافات فى ألعاب الشعوب وذلك لأن لكل شعب بيئته وطبيعته وظروفه الخاصة وتنطبع نفسيته بطابعها الخاص الذى ينعكس بوضوح فى ألعابه ونجد أن هناك ألعابا منتشرة كلعبة الهوكى وترجع أصلا إلى لعبة الحكشة وهى من ألعابنا الشعبية المهمة ولعبة التحطيب هى أصل لألعاب السلاح والشيش ولعبة اللجم وهى الأصل للعبة كرة القاعدة المنتشرة فى أمريكا. ونجد أن الألعاب الشعبية منتشرة فى الريف لأن أوقات الفراغ عند الفلاح متوفرة بانتهاء موسم العمل ولأنه لا توجد وسائل للتسلية كما هو الحال فى المدن وهذا يجعل المجال متسعا أمام شباب الريف لمزاولة الألعاب الشعبية المنتشرة.

بعض النماذج للألعاب الشعبية "الريفية"

الحكشـــة :

تعتبر من أكثر الألعاب الريفية شـيوعا ويلعبها شـباب الريف غالبا فى أجران القرى وخاصة فى فصل الشتاء حيث تساعد على التدفئة نظرا لما تتطلبه من حركة مستمرة.

الملعب : أى مكان فسـيح من الأرض يحدد عند كل جانب من جانبيه بهدف عبارة عن خط.

الأدوات : كرة مصنوعة من اللوف المحبوك أو المجدول.

مضارب تصنع من الأجزاء العريضة السـفلية من جريد النخل ويزال ما فيه من شوك ويترك ليجف ويخف وزنه، ممكن استعمال أى عصا عريضة من الشجر.

أى عدد من اللاعبين يقسمون فريقين متساويين.

طريقـة اللعب : توضـع الكرة على الأرض فى منتصف اللعـب يقف كل فريق فى نصـف ملعبه الخاص بـه ويقف رئيس أحد الفريقين فى مواجهـة رئيس الفريق الآخر ويقول "ترينزه" فيرد رئيس الفريق الآخر بقوله "بحر الجيزة" اشـارة إلى أنه مسـتعد عندئـذ تضرب الكرة بالعصا ويحاول أفـراد كل فريق دفعها لتمر فوق خط "مرماه" إلى الخـارج والفريق الذى ينجح يصيح أفراده قائلين "رد" ويحرز بذلك نقطة ويعاد اللعب مـن جديـد من منتصـف الملعب وهكذا والفريـق الفائز هو الذى يحرز عـددا أكثر من الإصابات.

التحطيب :

تسمى هذه اللعبة بالتحطيب لأنها تلعب بالحطب أو العصا الغليظة وكانت عند نشأتها تعتبر وسـيلة للدفاع عن النفس ثم تطورت وأصبحت رياضة محببة إلى النفس وتعتبر من الألعاب التى تمارس للمنافسة بقصد إظهار المهارة والرشاقة وسرعة البدهية والقوة والدفاع عـن النفـس وتحتاج فى أدائها إلى قدر كبيـر من اللياقة البدنية وخفـة الحركة واليقظة والتوافق العضلى العصبى.

اللاعبون : يقوم بأداء هذه اللعبة لاعبان اثنان كما هو الحال فى ألعاب السلاح ويمسك كل منهما بيديه عصا من النوع المعروف بالشوم.

طريقة اللعب : يبدأ اللعب بأن يمشى اللاعبان فى دائرة حول بعضهما وكل منهما يلوح بعصاه فوق الرأس وتعتبر تحية. ثم يواجه كل لاعب زميله ويلوح كل منهما بالعصا يمينا ويسارا أماما أو خلفا في حركة دائرية وفى أثناء ذلك يحاول كل منهما الإحاطة بالآخر بقفزات خفيفة مع قيامهما بحركات عديدة واتخاذهما الكثير من الأوضاع المختلفة للجسم والذراعين ويستمران فى ذلك حتى يجد أحداهما منفذا أو ثغرة فى جسم صاحبه فيلمسه بعصاه لمسة خفيفة فيسمونها بالكشف وتحسب نقطة ضد اللاعب اللموس ويجتهد اللاعب الملموس أن يقابل هذه الضربة أو اللمسة بضربة أخرى يسمونها "الغطا" فإن أصابه تعادلا وإلا عد المكشوف مغلوبا.

ويستطيع اللاعب مسك العصا أثناء اللعبة بيد واحدة أو باليدين معا.

ويستطيع اللاعبان التحرك سريعا من مكان إلى آخر أو الجثو على ركبة واحدة أوركبتين للمراوغة والابتعاد عن العصا.

- تحتسب نقطة للاعب إذا لمس خصمه بالعصا فى أى جزء من أجزاء جسمه.
- يجب أن يكون اللمس خفيفا ويشترط أن يكون بالعصا.
- لا يجوز الدفع باليد أو العرقلة بالقدم أو الساق.
- يعتبر اللاعب مغلوبا إذا لم يستطع أن يرد اللمسة الأولى بلمسة أخرى.
- وقد يتفق اللاعبان قبل بدء اللعب على عدد النقط التى يعد اللاعب بعدها مغلوبا.

(ب) الألعاب الكبيرة

وهى الألعاب التى تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وهى الألعاب التى تحتاج إلى ملاعب وصالات ذات مقاييس خاصة.

وتنقسم الألعاب الكبيرة إلى الآتى :

١ - الألعاب الجماعية التى يسمح فيها بالاحتكاك الجسمانى مثل كرة اليد وكرة الماء وكرة القدم.

٢ - الألعاب الجماعية التى لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمانى مثل كرة الشبكة وكرة السلة والهوكى.

٣ – الألعـاب الجماعيـة لضرب الكـرة وإرجاعها إلى الجهة التى أتـت منها مثل الكرة الطائرة.

٤ – الألعـاب الفرديـة والزوجية لضرب الكرة وإرجاعها مثل تنس الطاولة وتنس المضرب الخشبى، والإسكواش، والتنس، وكرة الريشة الطائرة.

٥ – الألعاب الجماعية التى تضرب فيها الكرة أو ترمى وهى ألعاب تعتمد على استخدامها عصـا تضرب بهـا الكرة بعد رميها ثم يجرى اللاعب لتسـجيل نقط الفوز مثل الكرة الدائرة وكرة القاعدة، والكريكيت وهى منتشرة فى النوادى.

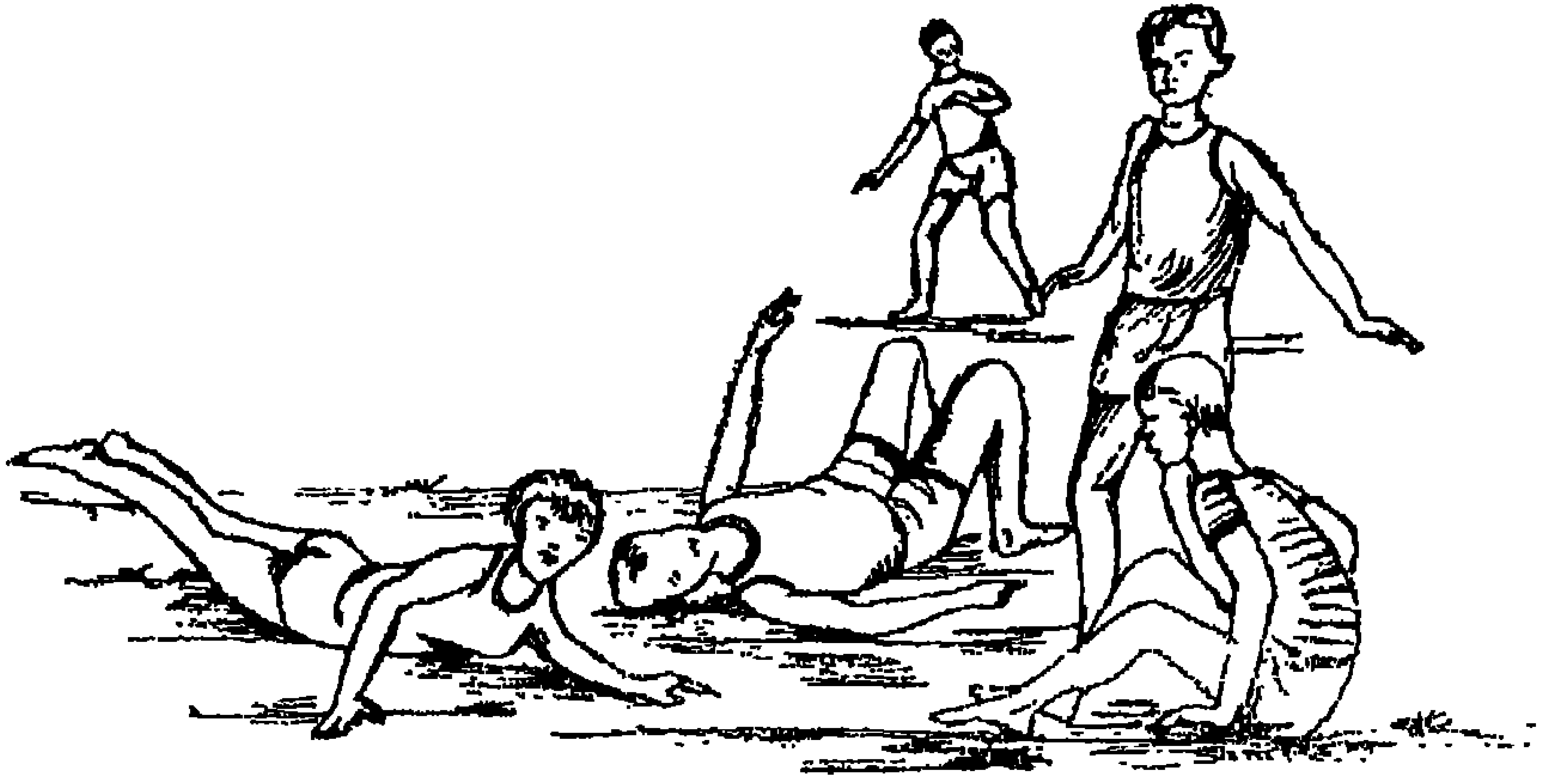
٦ – الألعـاب الفردية التى تضرب فيها الكرة بعصا خاصة مثل الجولف، والبلياردو وهى منتشرة فى النوادى أيضا.

وللألعاب الكبيرة أهمية عالمية تظهر فى التنافس الدائم لدول العالم حولها واهتمام كل دولة بتكوين فرق تمثلها فى هذه الألعاب وتقام لها الدورات المحلية والأعياد الأوليمبية.

وفيما يلى نماذج لبعض الألعاب والتمرينات المختلفة (حرة وبدون استخدام أدوات).

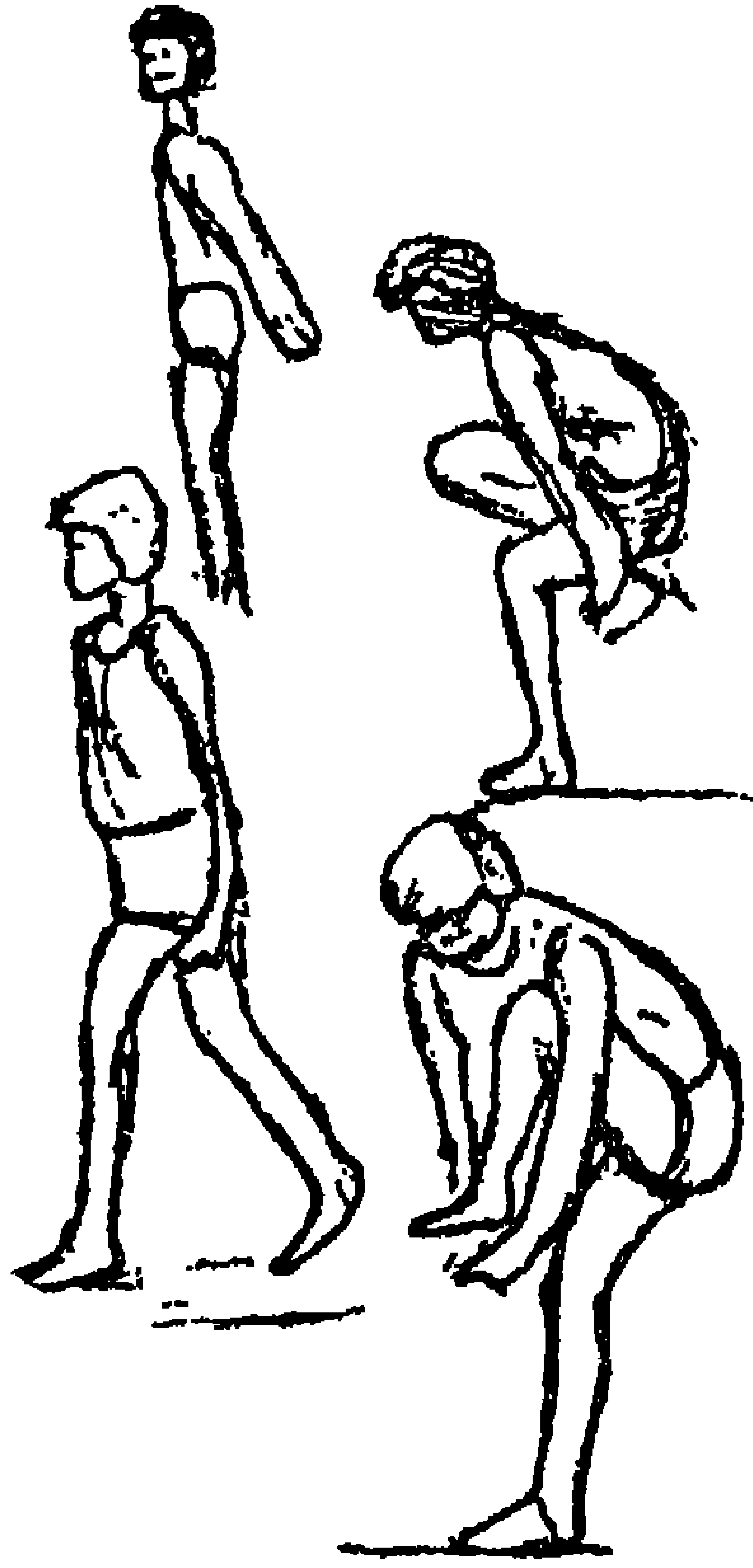


ألعاب حرة بدون استخدام أدوات



تدريبات متنوعة :

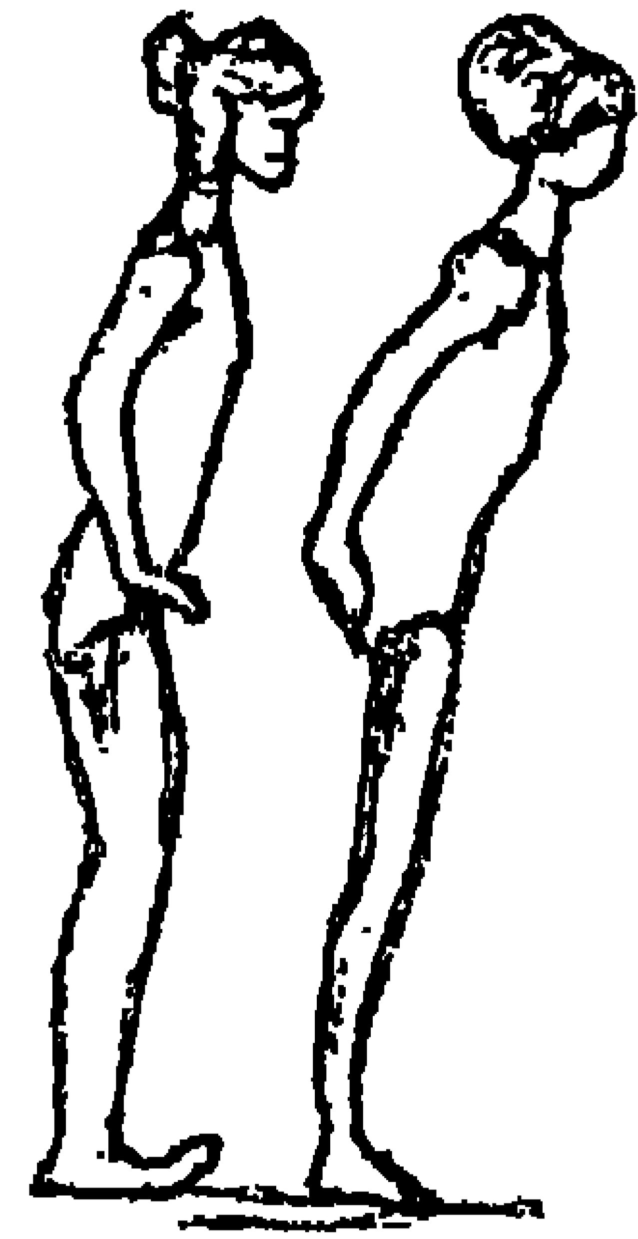
- الجلوس ثم الوقوف أو الرقود.
- ثم الوقوف بدون استخدام اليدين للسند.
- بالتكور، بالدحرجات، بالانحناء، بالسند، بالوثب.



[الوقوف]

● تشبيك اليدين لأسفل.

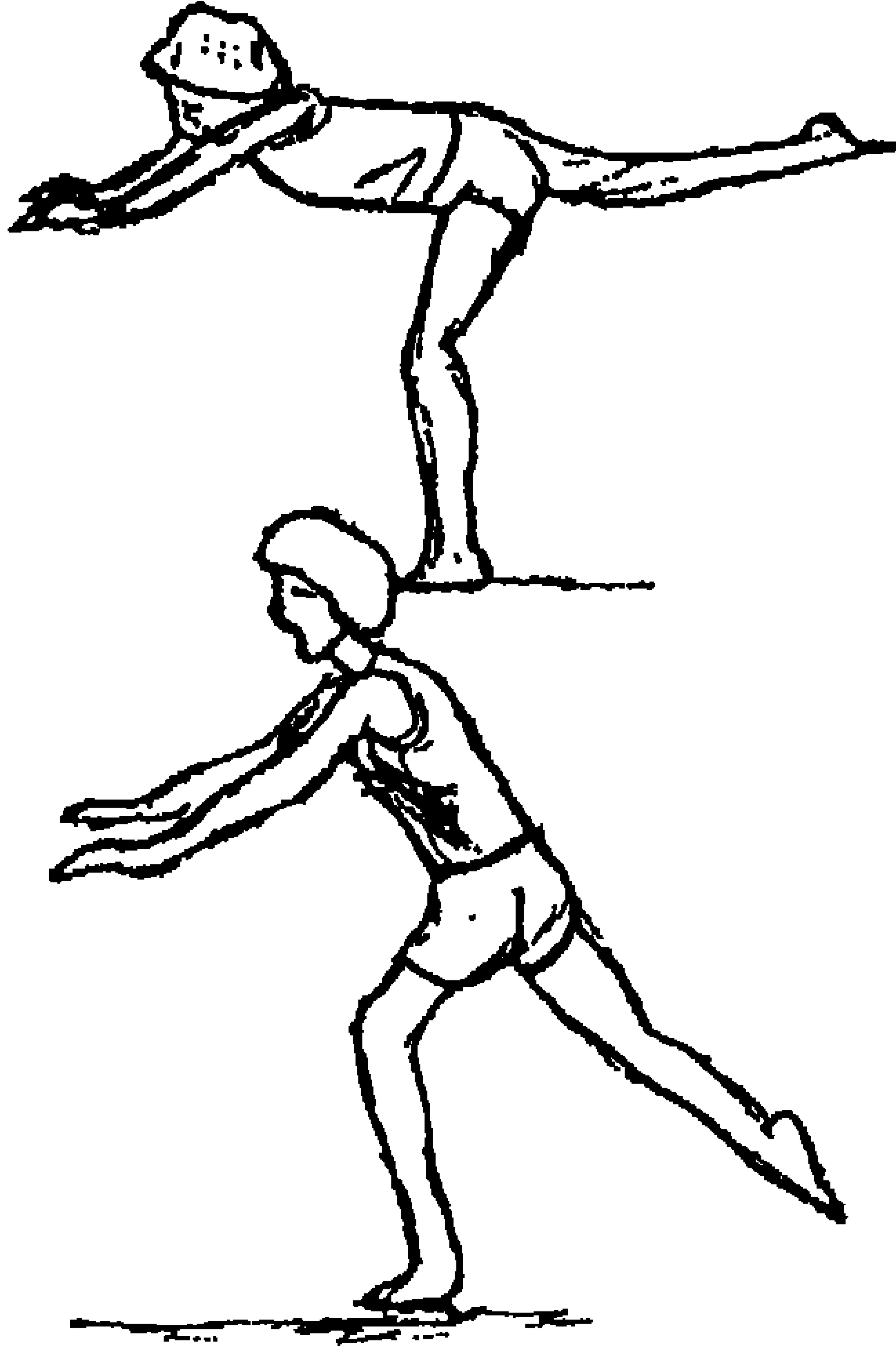
● تعدية الرجلين بالتبادل من بين الجسم واليدان للأمام مرة ثم للخلف مرة.





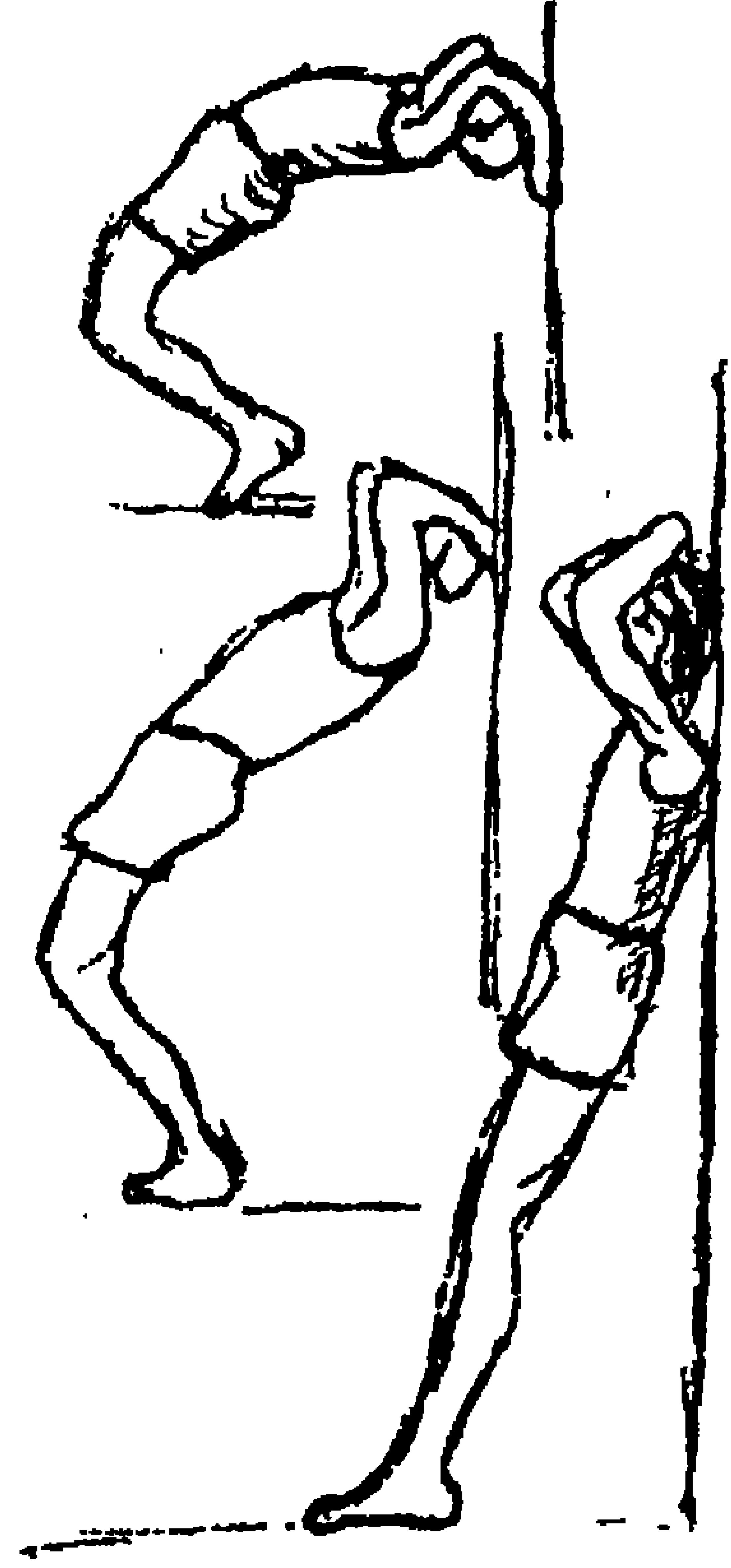
[الوقوف]

● بثنى ومد أصابع القدمين للتحرك للأمام تدريجيا.



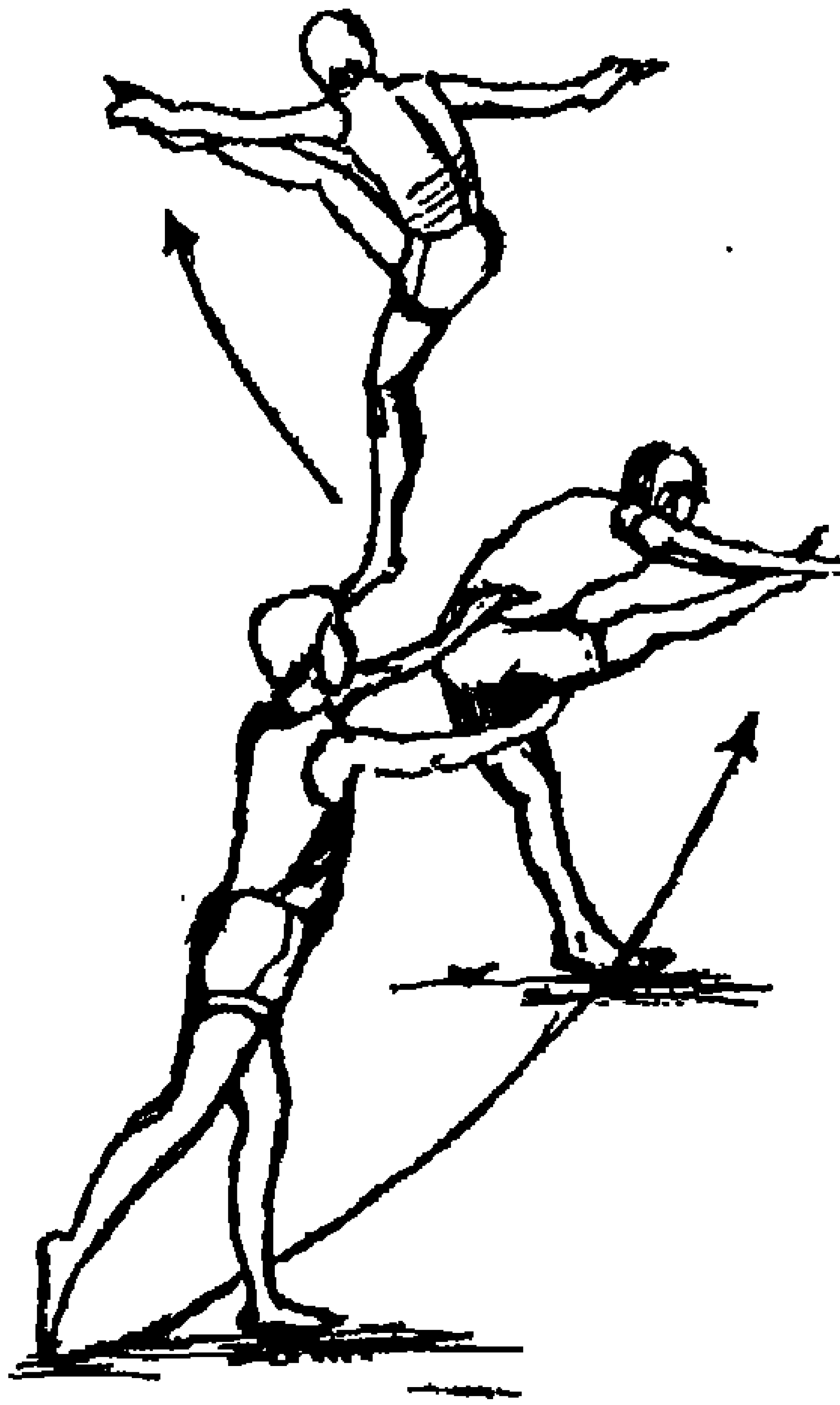
[الوقوف]

● عمل ميزان على رجل واحدة، والذراعان جانبا للتوازن.
● التحكم فى الوقوف على قدم واحدة.
● وضع الجسـم مفرود صحيـح من الرأس حتى القدم.
● رفع الرأس والجزء العلوى.

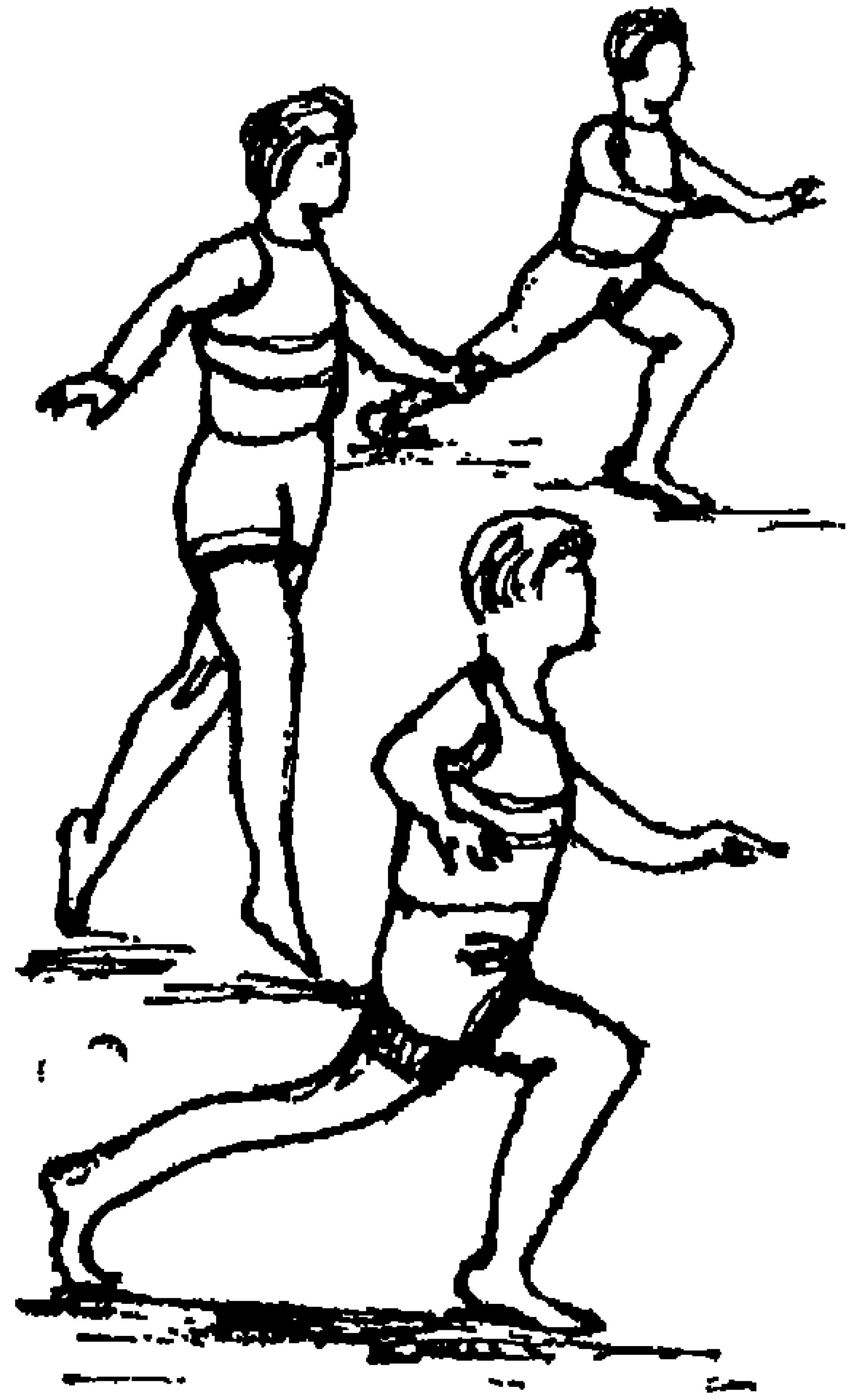


[وقوف]

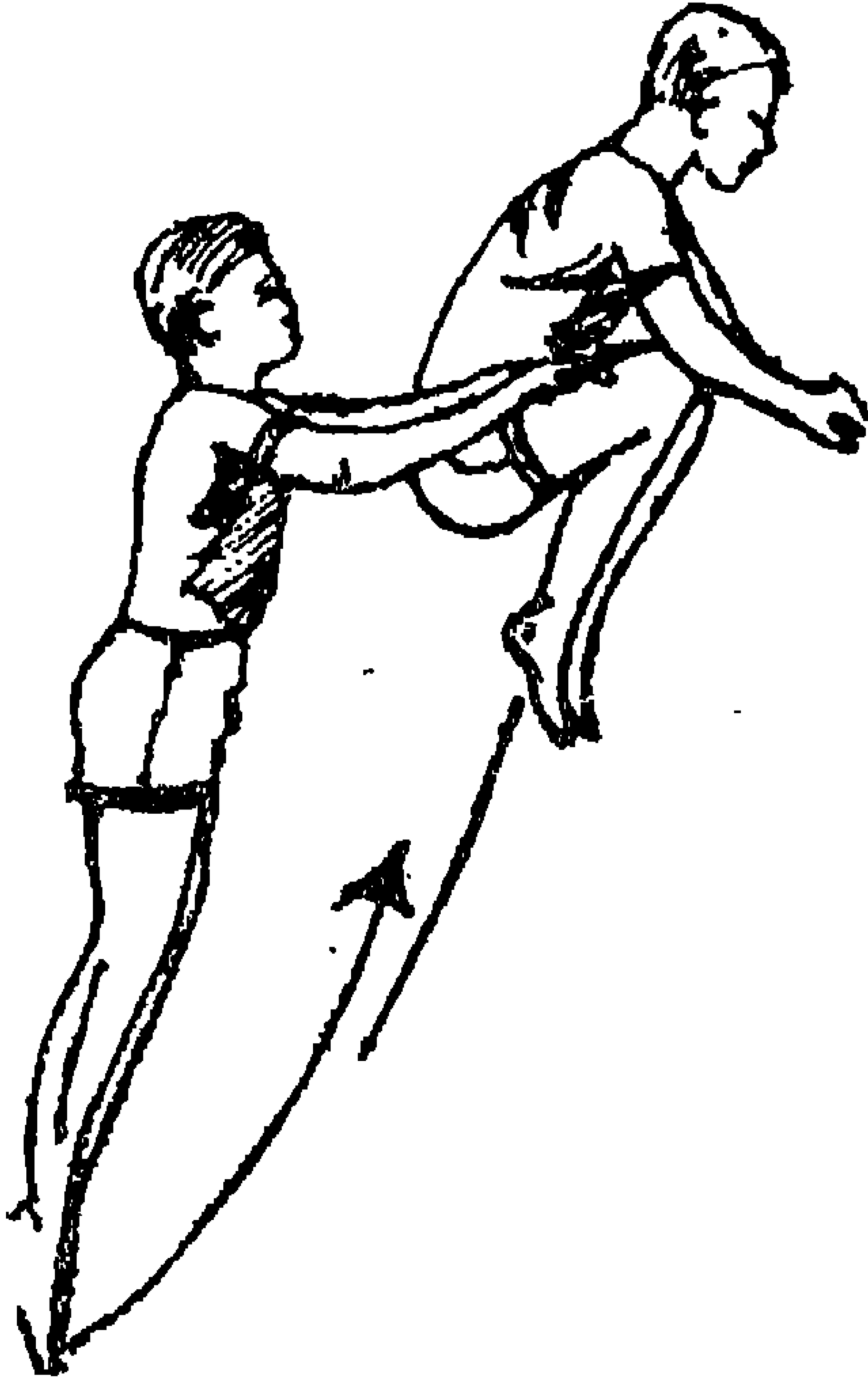
● سـند الظهر على الحائـط، اليدان فوق الرأس على الحائط.
● تحريك القدمين للأمام بعيدا عن الحائط مع عمل تقوس بالحوض.



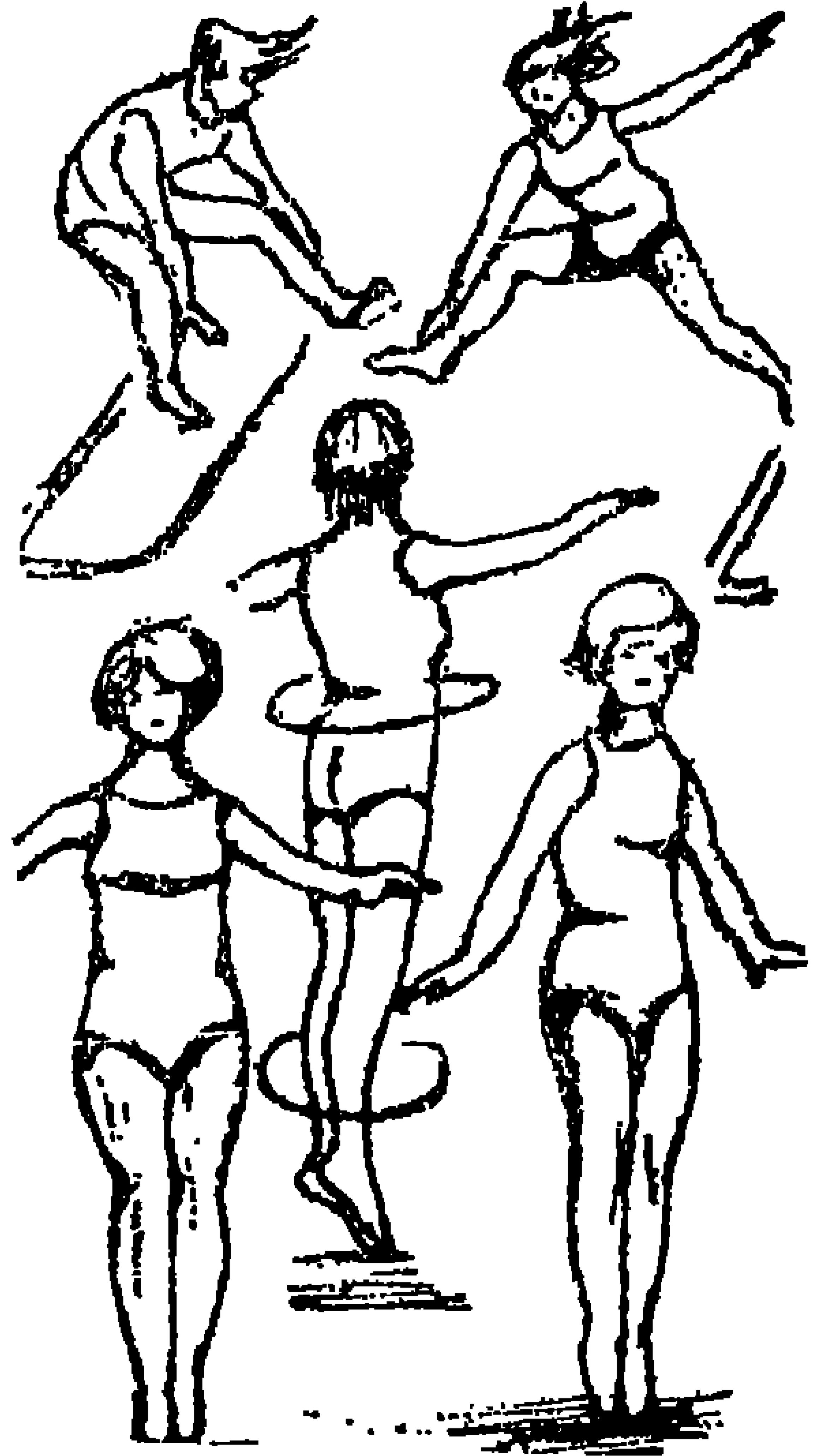
- وقوف الرجل خلفا، والذراعان أماما.
- مرجحة الرجل أماما عاليا.
- حاول لمس اليدين بالقدم.
- أو لمس اليد اليمنى للقدم اليسرى.



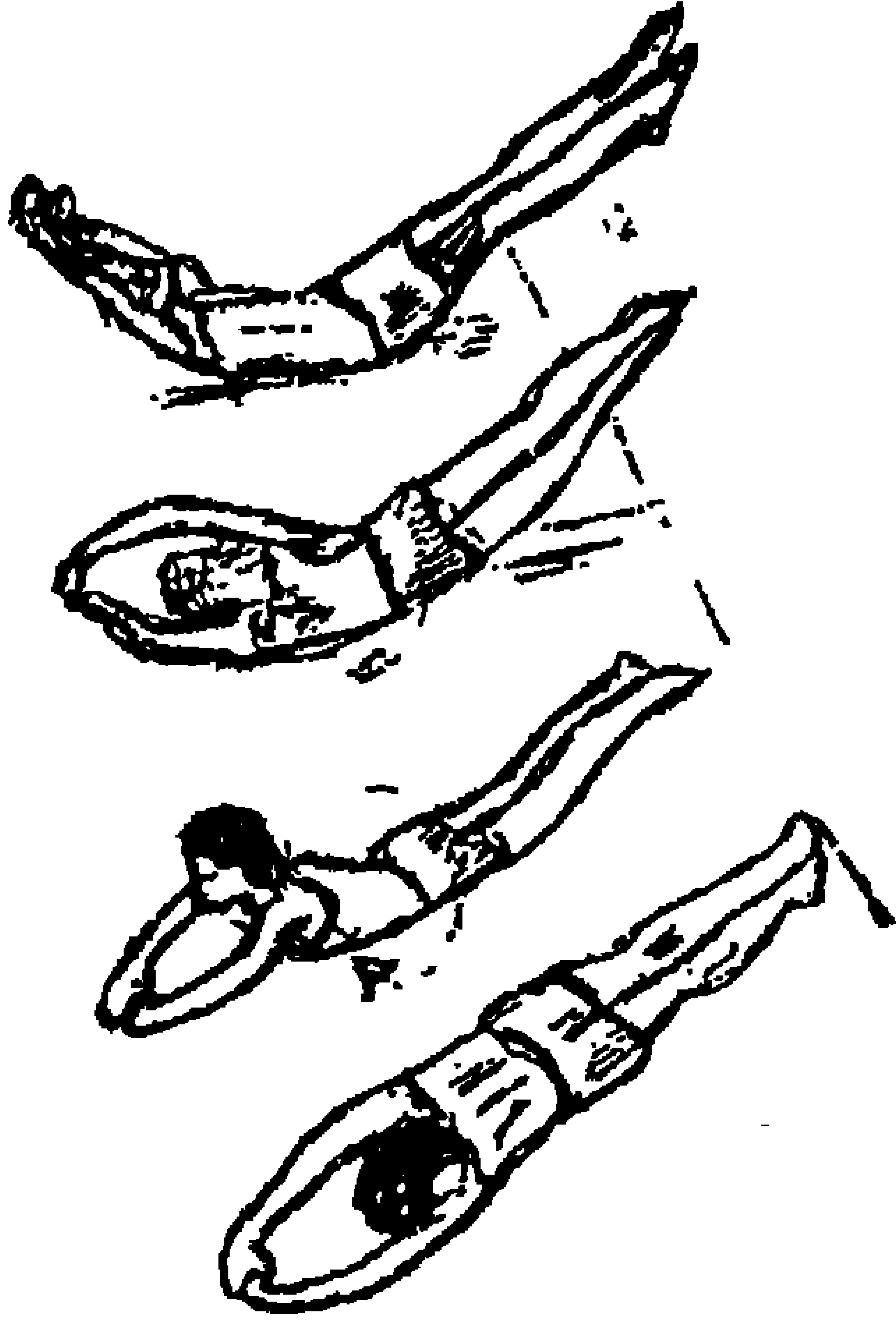
- المشى.
- مع الطعن أماما بالتبادل.
- الذراعان جانبا.
- الاهتزاز فى المكان فى كل طعنة.

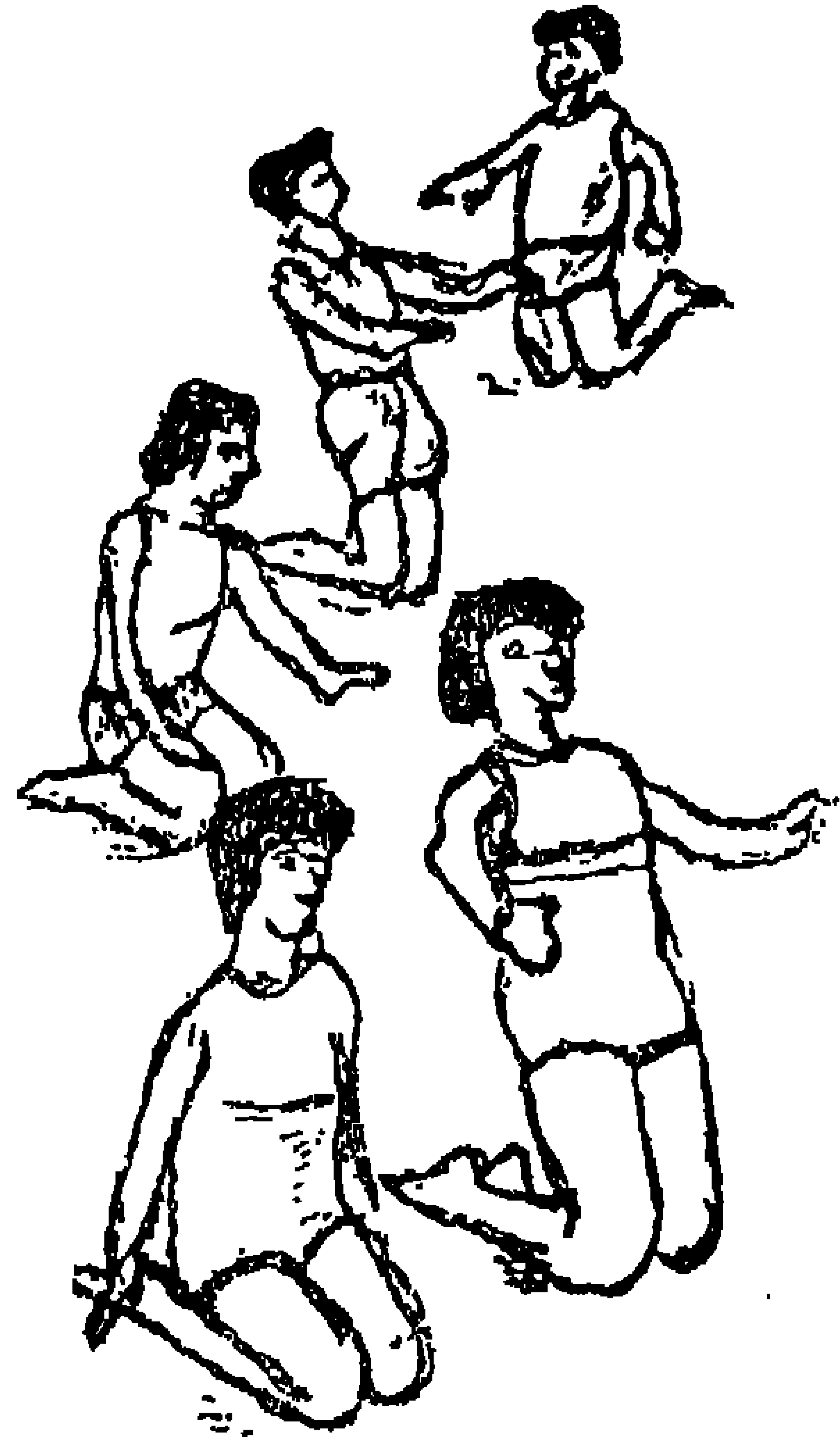


● [وقوف، الذراعان أماما].
● الوثب عاليا للمس الصدر بالركبتين.
● بين كل مرة وثبة فى المكان.
● يكرر.



● الوثب عاليا مع نصف دورة.
● مع دورة كاملة.
● الوثب فتحا مع لمس القدم باليد.
● ثم لمس القدمين باليدين معا.





● [انبطــاح، الذراعان عاليا مع تشــبيك الأصبع].

● رفع الرجلين واليدين عن الأرض. الدوران بالجسم على الجانب باستمرار.

● الدحرجة الجانبية.

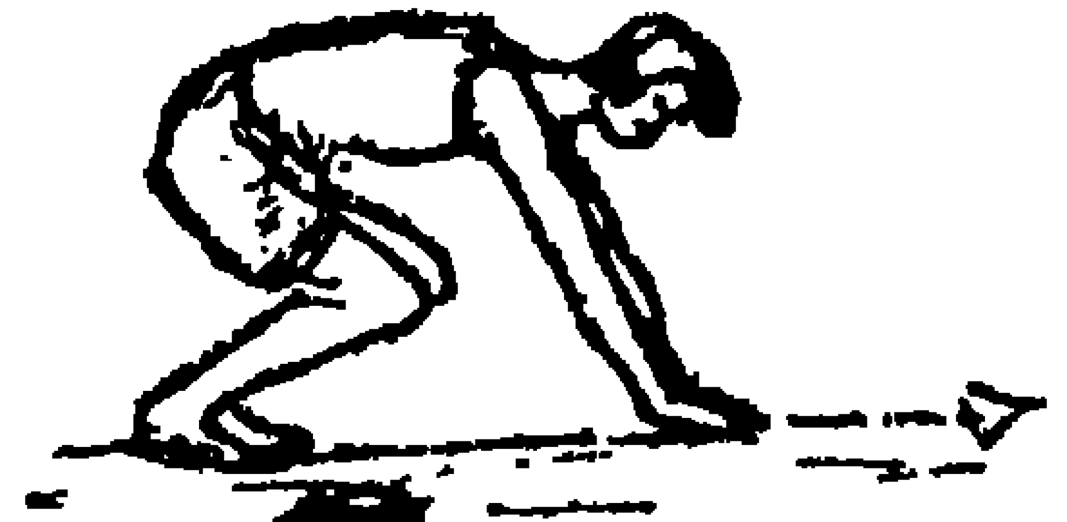
● يستحسن الأداء على المراتب.

[جلوس الجثو]

● دفــع الحــوض أمامــا للوصــول لوضع الجثو.

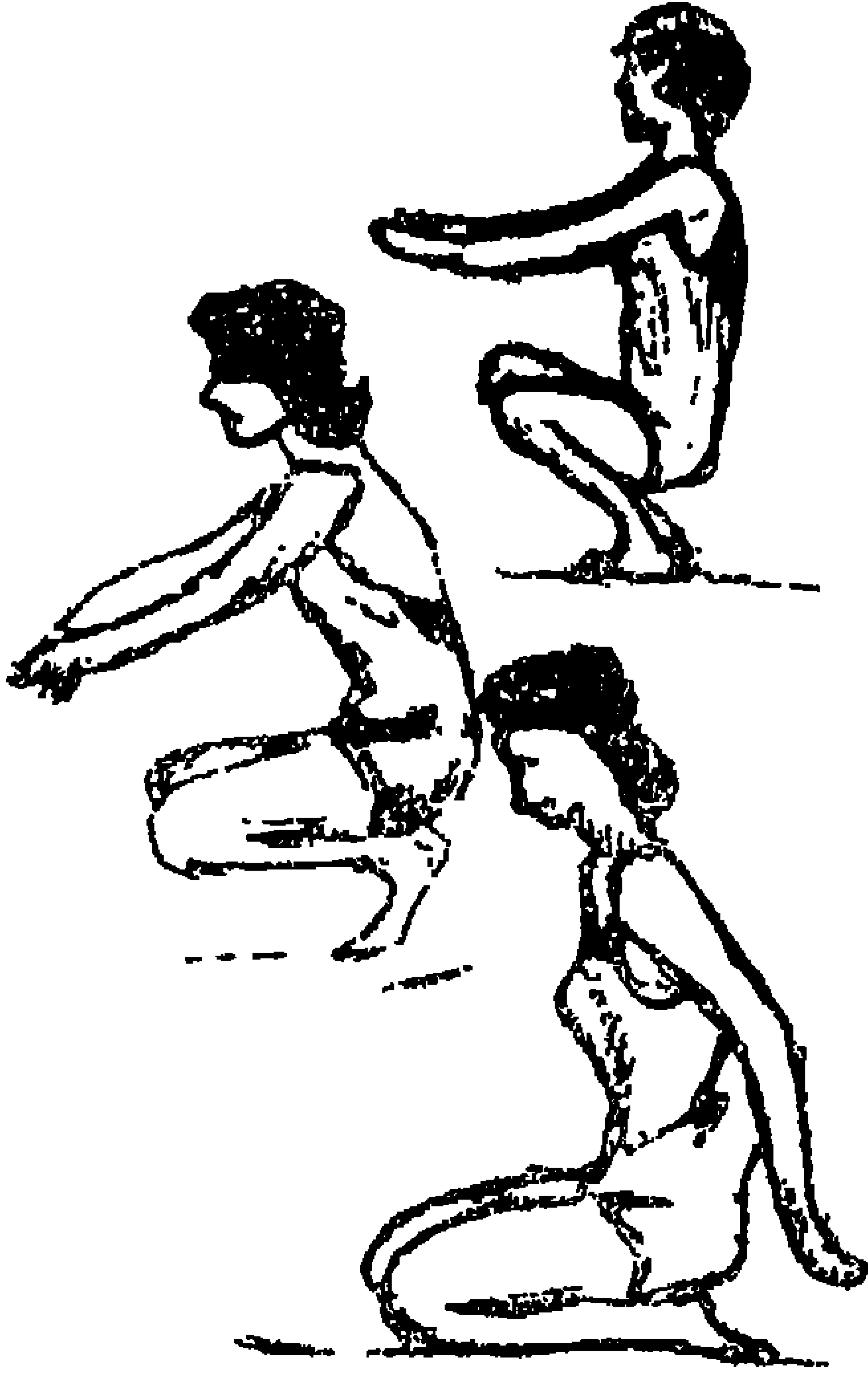
● يؤدى التمرين ببطء ثم بسرعة، الذراعان جانبا للتوازن.



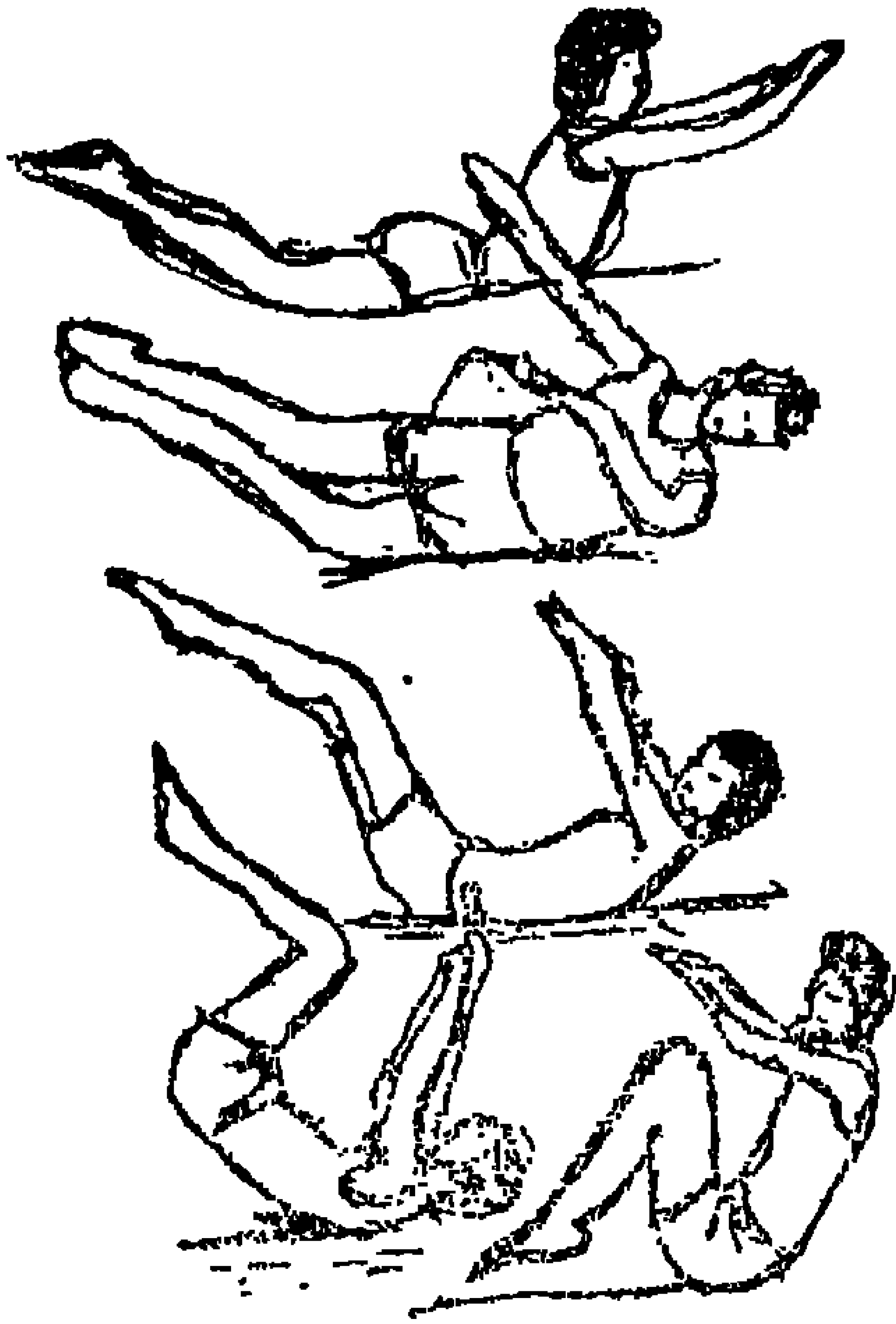



[الجلوس على أربع "الاقعا"]

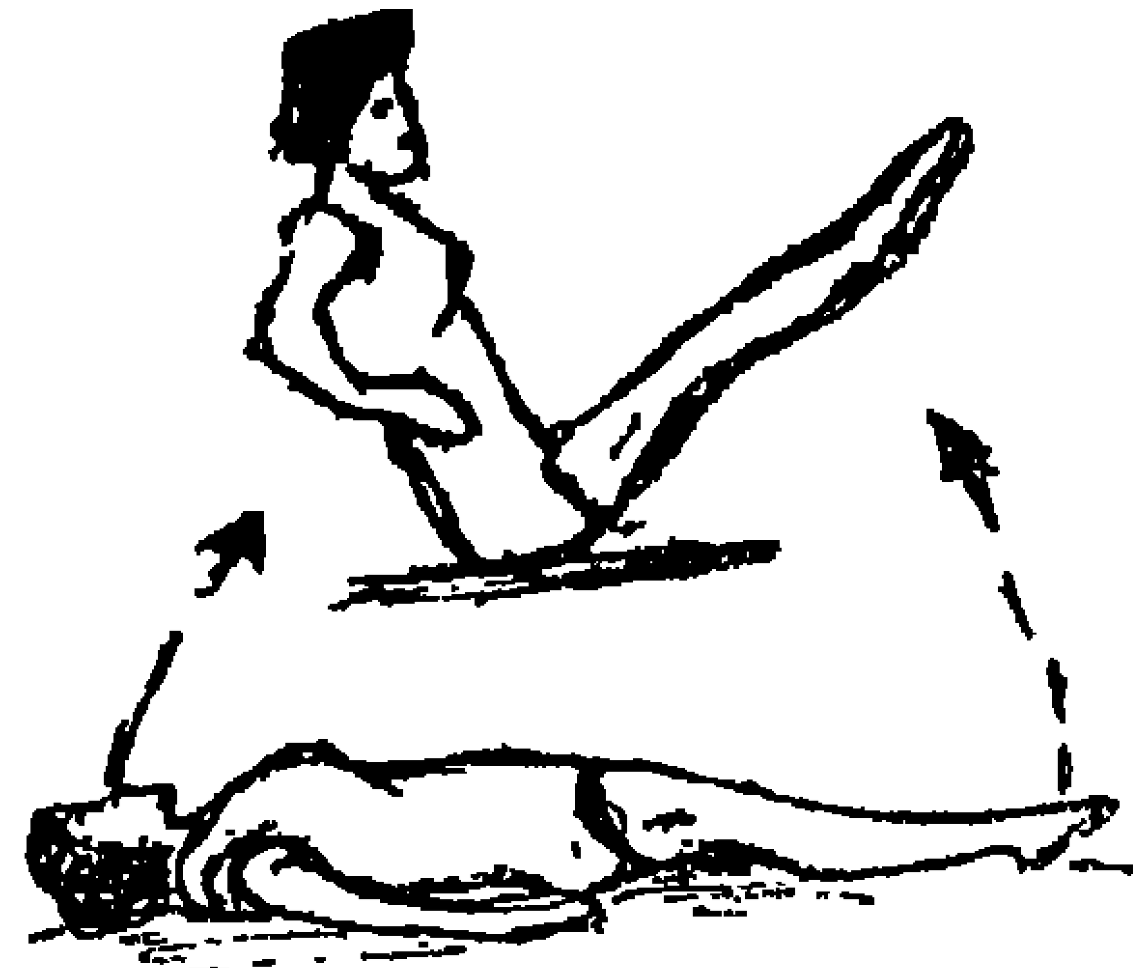
- دفـع الأرض للزحلقـة للخلف للوصول لوضع الانبطاح.
- الرجوع للوضع الأصلى.
- يكرر التمرين بنقل اليدين للأمام بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح.
- الرجوع للوضع الأصلى.
- يكرر التمرين بتبادل الأداء.
- يؤدى فوق أرض ملعب ملساء خشب مثل صالة الألعاب.

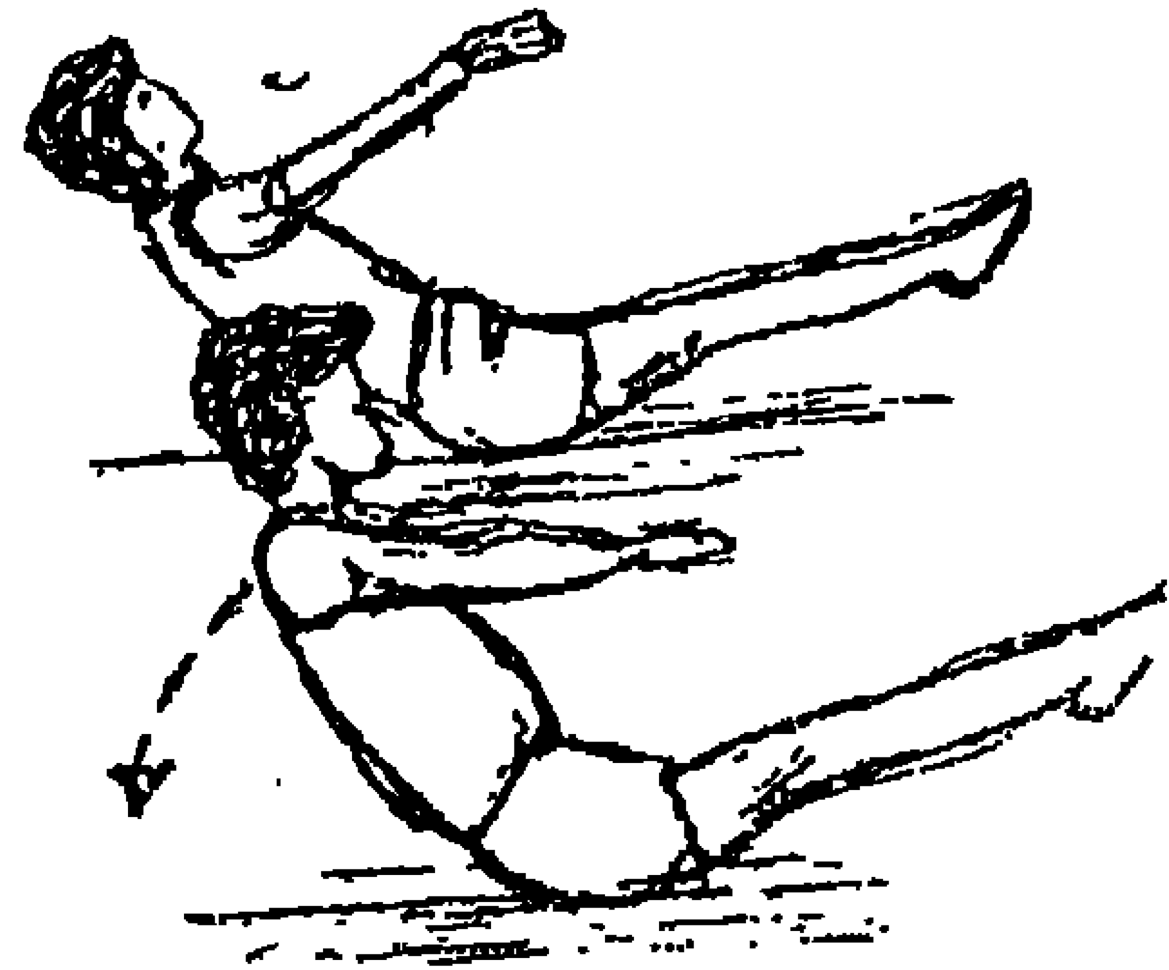


- [جلوس الجثو، الذراعان جانبا].
- ثـم الجلوس على المشـطين ثم الجلوس على القدميـن بالكامل الانتقال من وضع إلى آخر بدون سند.



● [جلـوس القرفصاء] رفـع القدمين عن الأرض – والذراعـان أماما عمل دحرجة أماما وخلفا على الظهر.
● ثـم الـدوران جانبا للانبطـاع الذراعين والرجليـن عاليا ثـم عمل اهتـزاز أماما وخلفا.
● يكرر.





● [رقود، الذراعان جانبا].
● رفع الجذع والرجلين للجلوس مع ثبات الوسط بسرعة (١).
● ثم الرقود ثانيا ببطء جدا.
(١ – ٤) يكرر.















- [جلـــوس طويـــل] رفـــع الرجليـــن عن الأرض والذراعان أماما نزول الرجلين مع ثنى الجـــذع أماما للمس القدمين باليدين ثم العودة.
- تتم الحركة على شكل اهتزاز.
- يكرر.

[الانبطاح]

- الزحف أماما على اليدين.
- راحة بعد قليل.
- ثم الزحف وهكذا.
- يكرر.

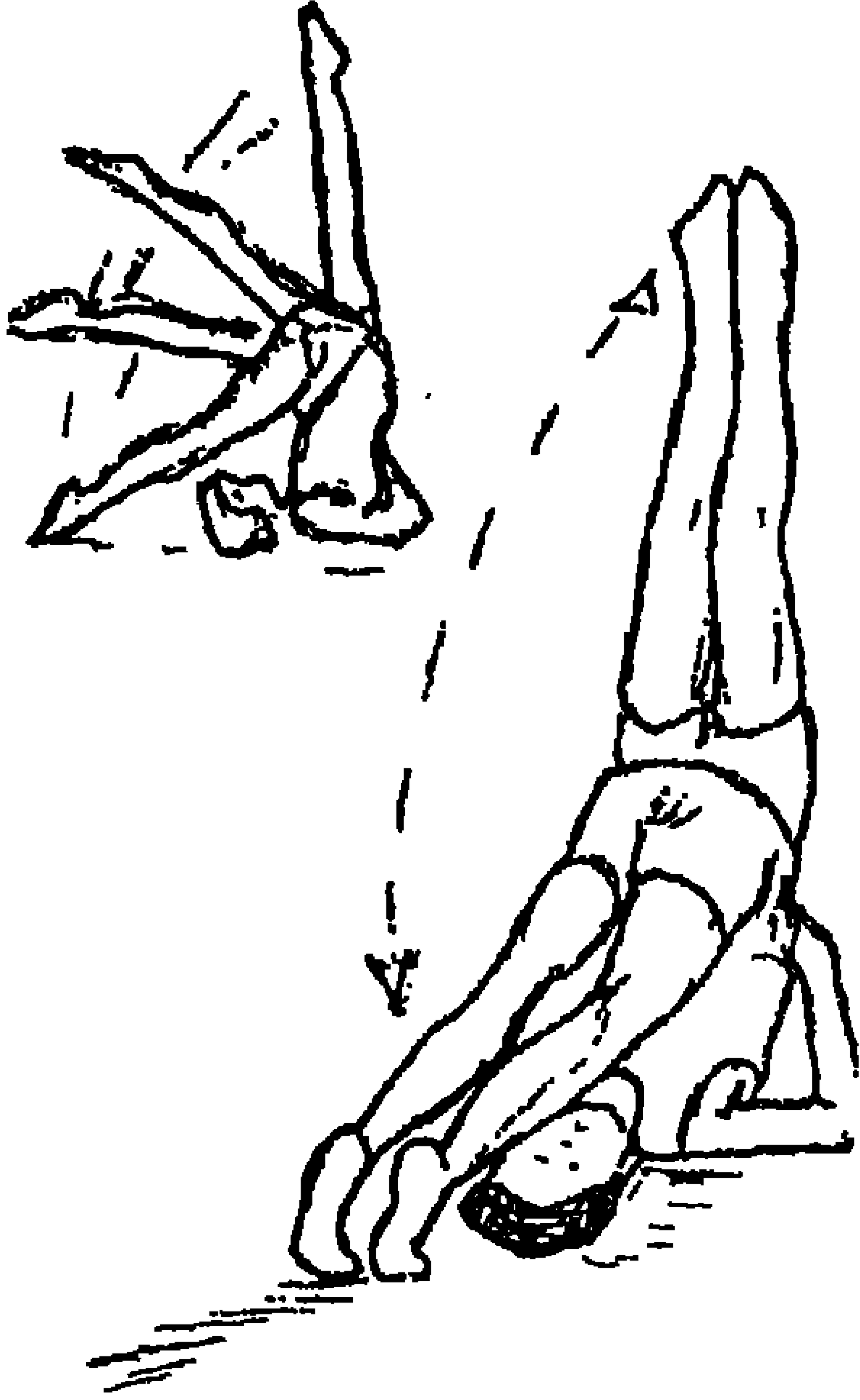


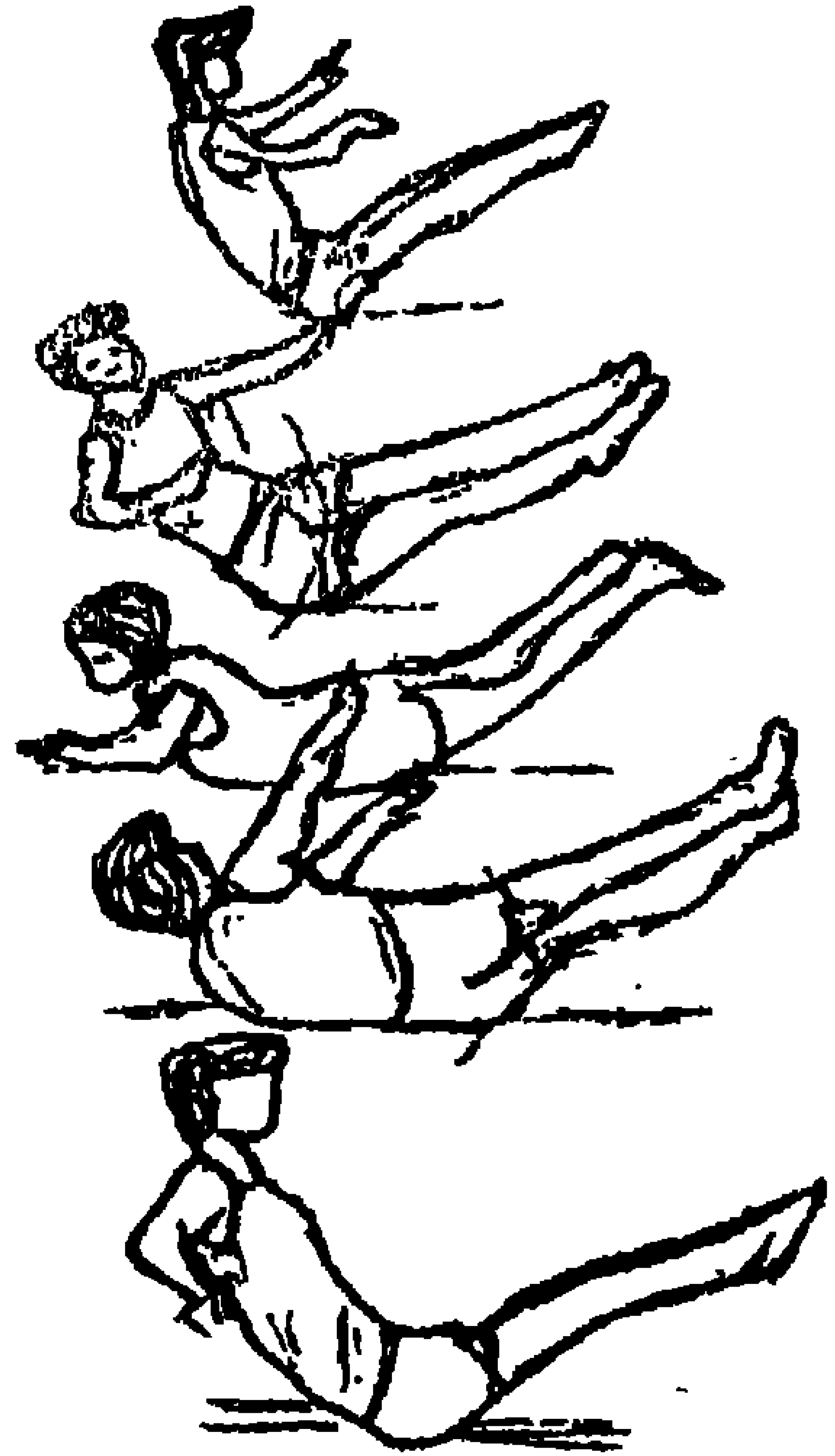


- [جلوس القرفصاء] مع مســك الركبتين باليدين.
- [وضــع جلوس تكور] مد الرجلين أماما عاليــا والذراعيــن جانبا للتــوازن نفس التمريــن مع لف الجذع علــى الجانبين للمس الأرض باليدين على الجانب.



- [رقود على الظهر الذراعان جانبا] رفع الرجلين مــع ثنى الركبتيــن والدحرجة خلفــا على الظهر للوقــوف على الكتفين مع ســند المقعدة باليدين ثم مد الرجلين لأعلى.

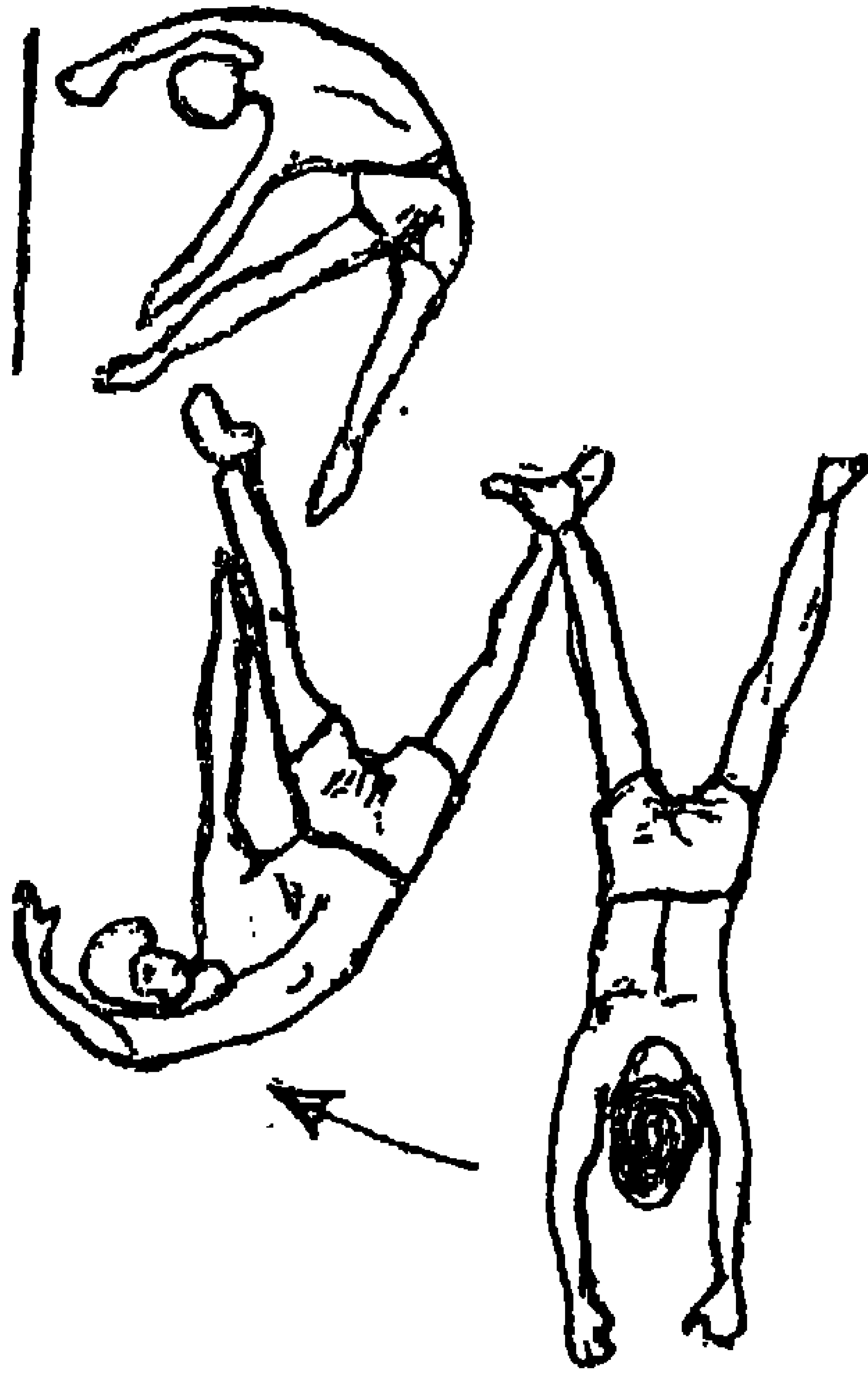




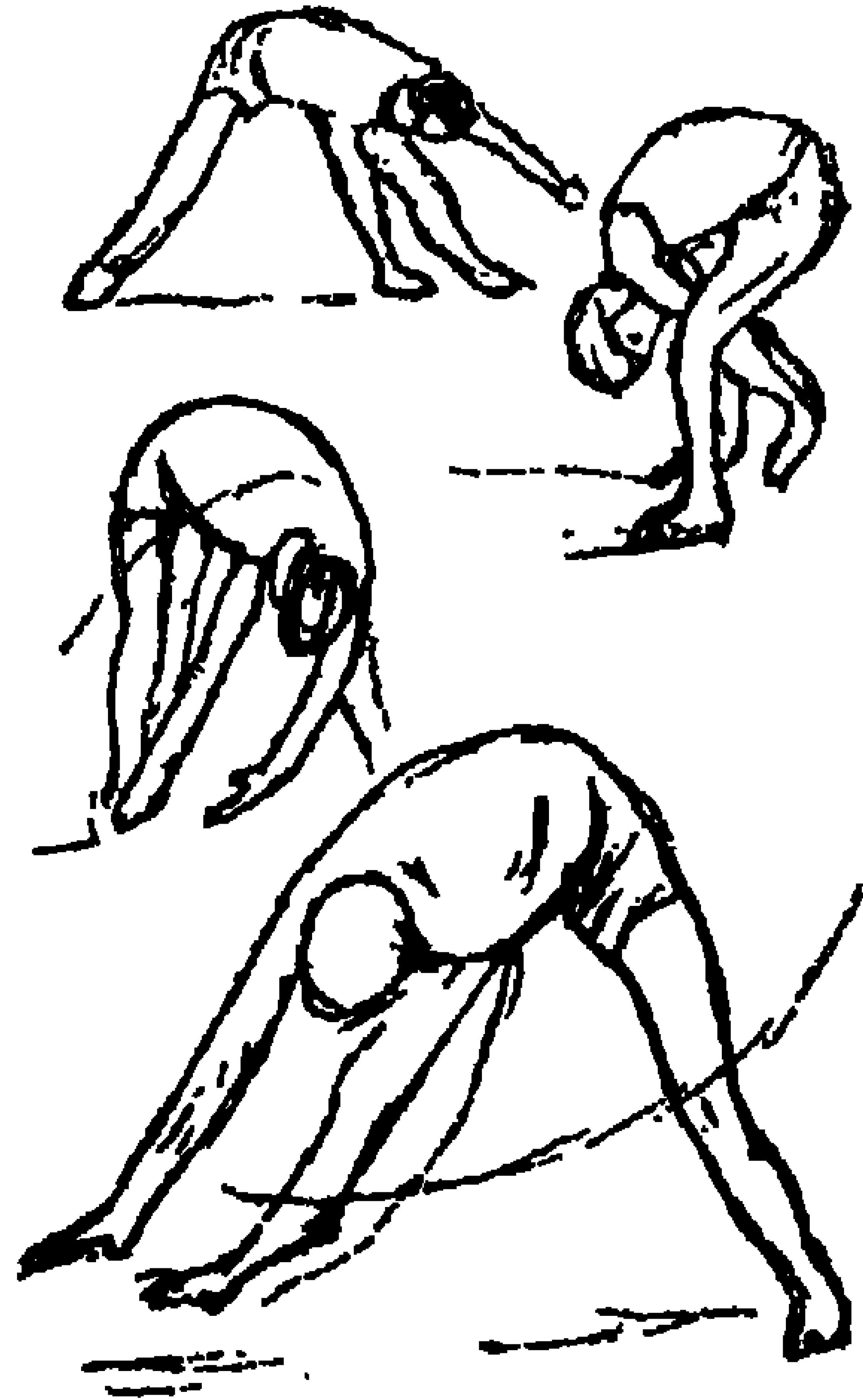
● [رقــوذ علــى الكتفين - سـند المقعدة باليديــن والرجــلان لأعلــى] ثنى ومد الجذع مــع خفض الرجلين خلف الرأس ثــم رفعهما عاليا باسـتمرار، (١ - ٨) يكرر.

● [جلوس طويل، الذراعان جانبا مع رفع الرجلين عن الأرض].

● الدحرجــة يمينا أو يســارًا على الجانب والبطــن فالجانب ثم الجلوس ثانيا بدون استخدام اليدين للسند.



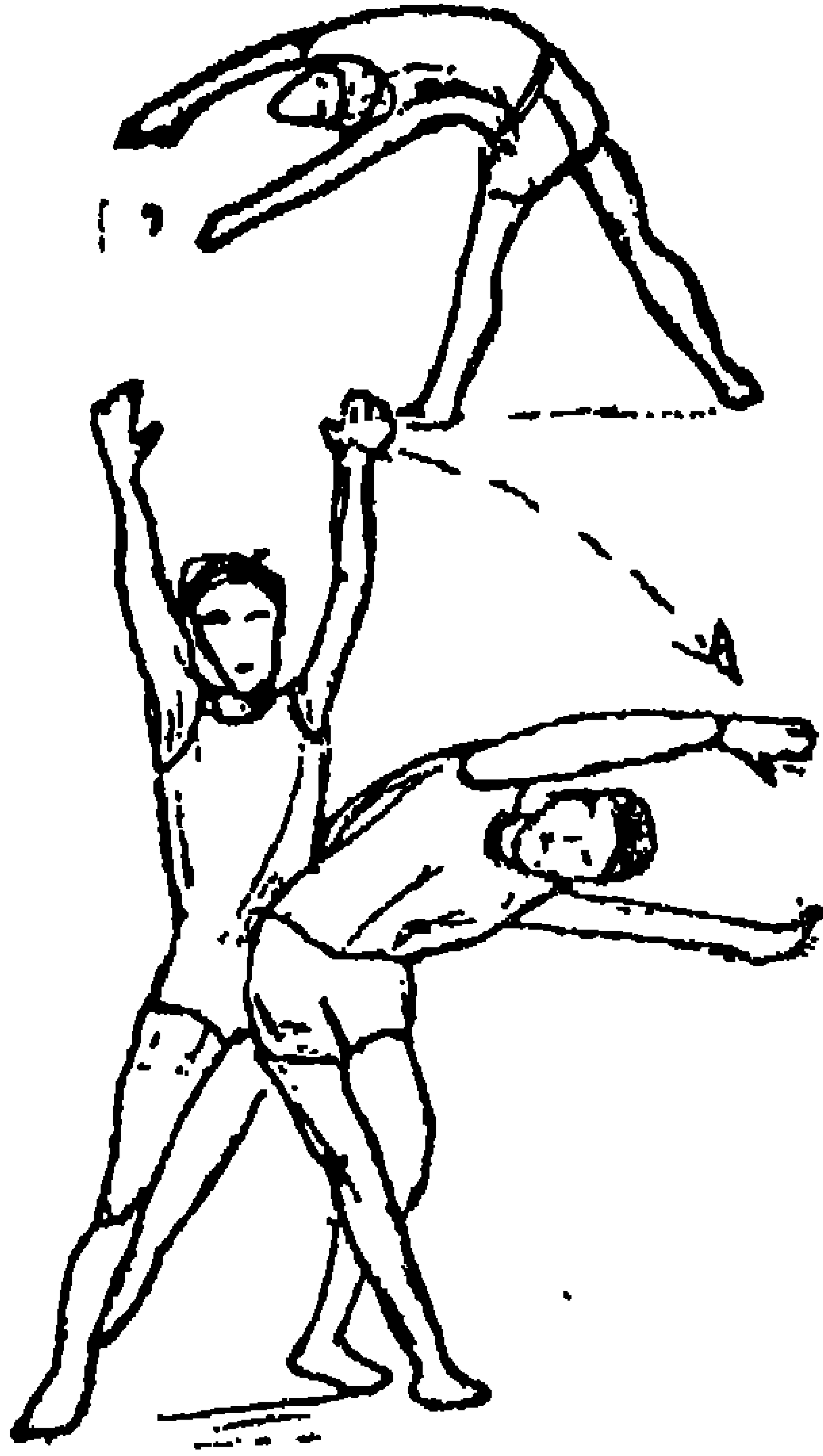
● [انبطاح الذراعين عاليا فتحا] التحرك بالجذع على الجانبين لثنى الجذع جانبا مع السند على الكفين حتى تلمس اليد اليمنى الرجل اليمنى – وبالعكس مع ثبات الرجلين.



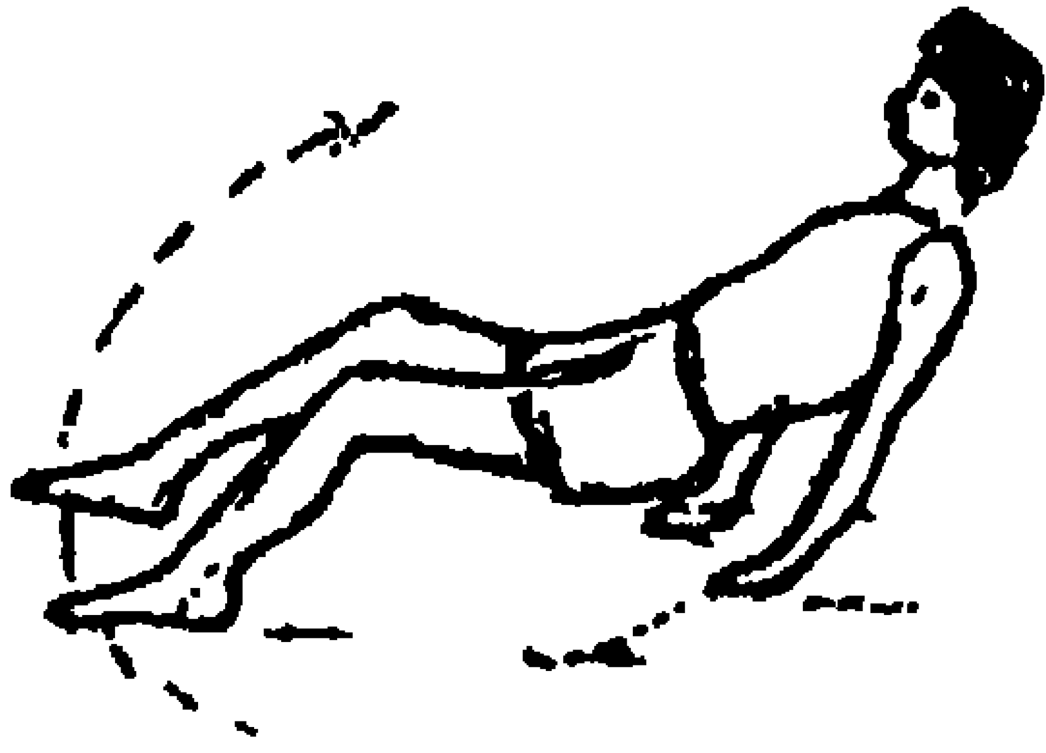
● [وقوف فتحا ثنى الجذع أماما أسفل].
● لمس الأرض باليدين بين الرجلين وضغط الجذع للمس الأرض من نفس الوضع الابتدائى. (١ – ٢).
● اللمس لأبعد نقطة أماما (٣ – ٤) يكرر.

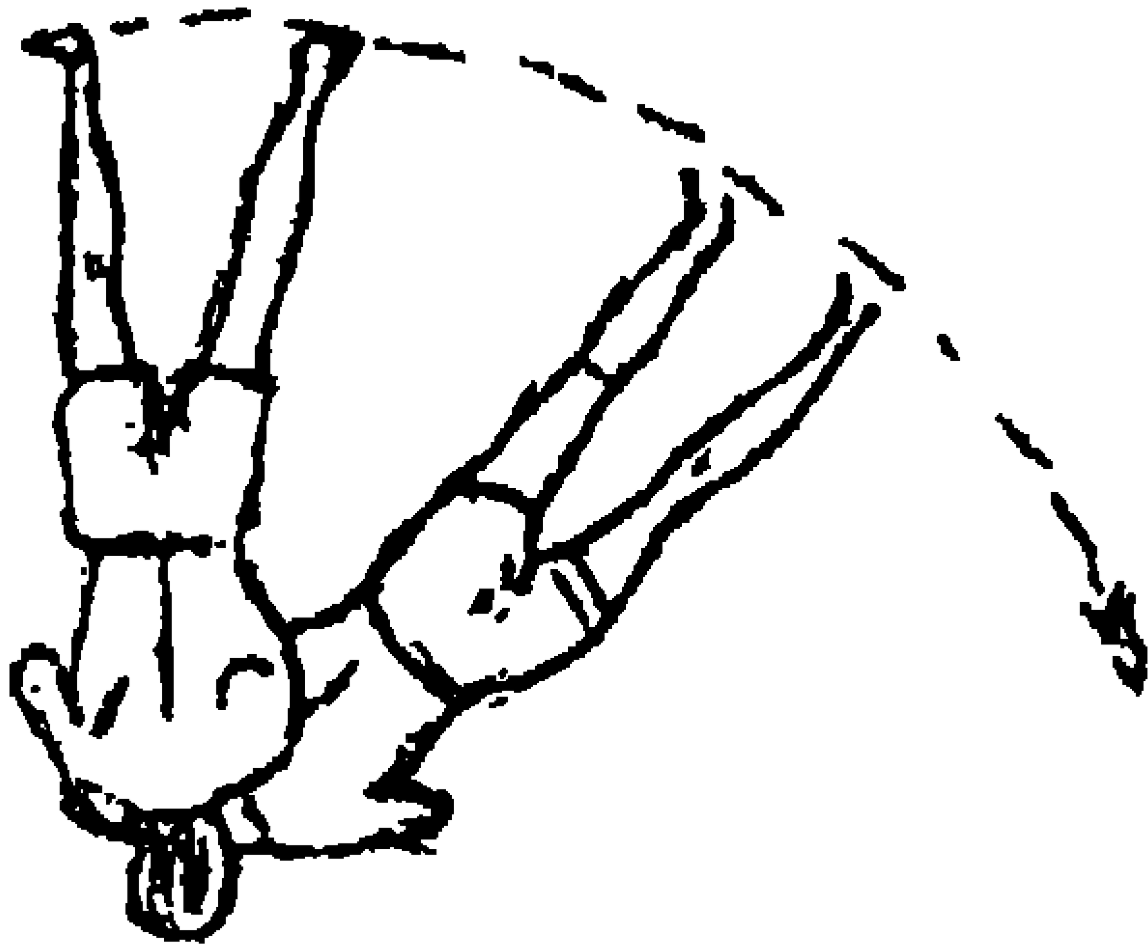


● [وقوف، فتحا الذراعان جانبا].
● الدوران جانبا على الذراعين ثم الرجلين لعمل عجلة.
● اســتخدام خط مرســوم علــى الأرض، الشقلبة الجانبية - باليدين.
● بالمســاعدة أولا وتكون من الوسط واليد اليمنى تمســك الجانــب الأيمن ويقف مواجه لظهر الزميل.



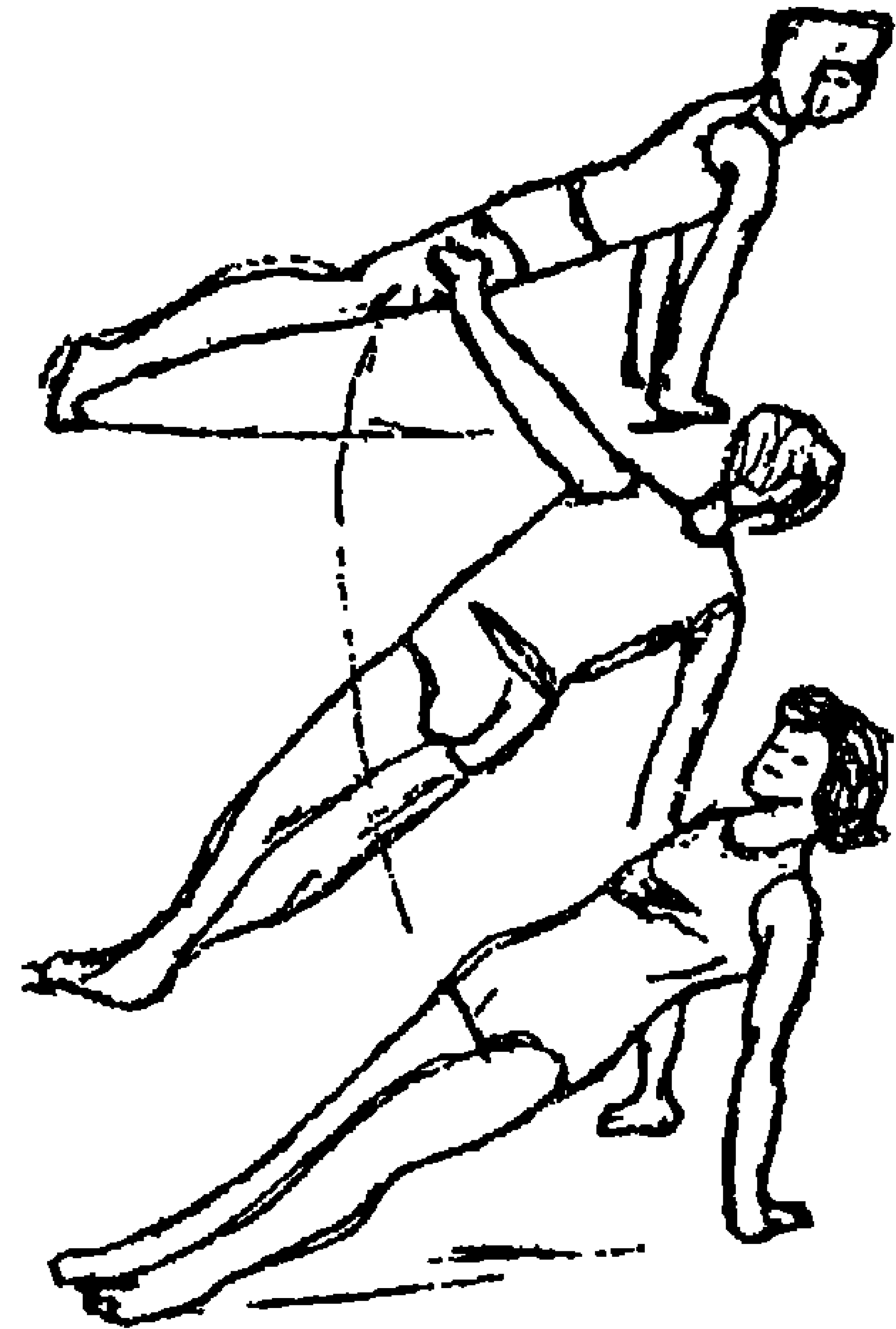
● [وقــوف فتحا الذراعيــن عاليا] ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل.
● يكرر بتغيير وضع القدمين.
● من الوقوف على أطراف الأصابع.
● مــن الوقــف علــى أطــراف الأصابع بالتقاطع.





● [انبطــاح مائــل اليدين فــى مكانها] دوران الجســم فى شكل دائرة تتحريك – الرجلان بخطوات صغيرة للجانب.

● نفــس التمرين من وضــع انبطاح مائل معكوس.

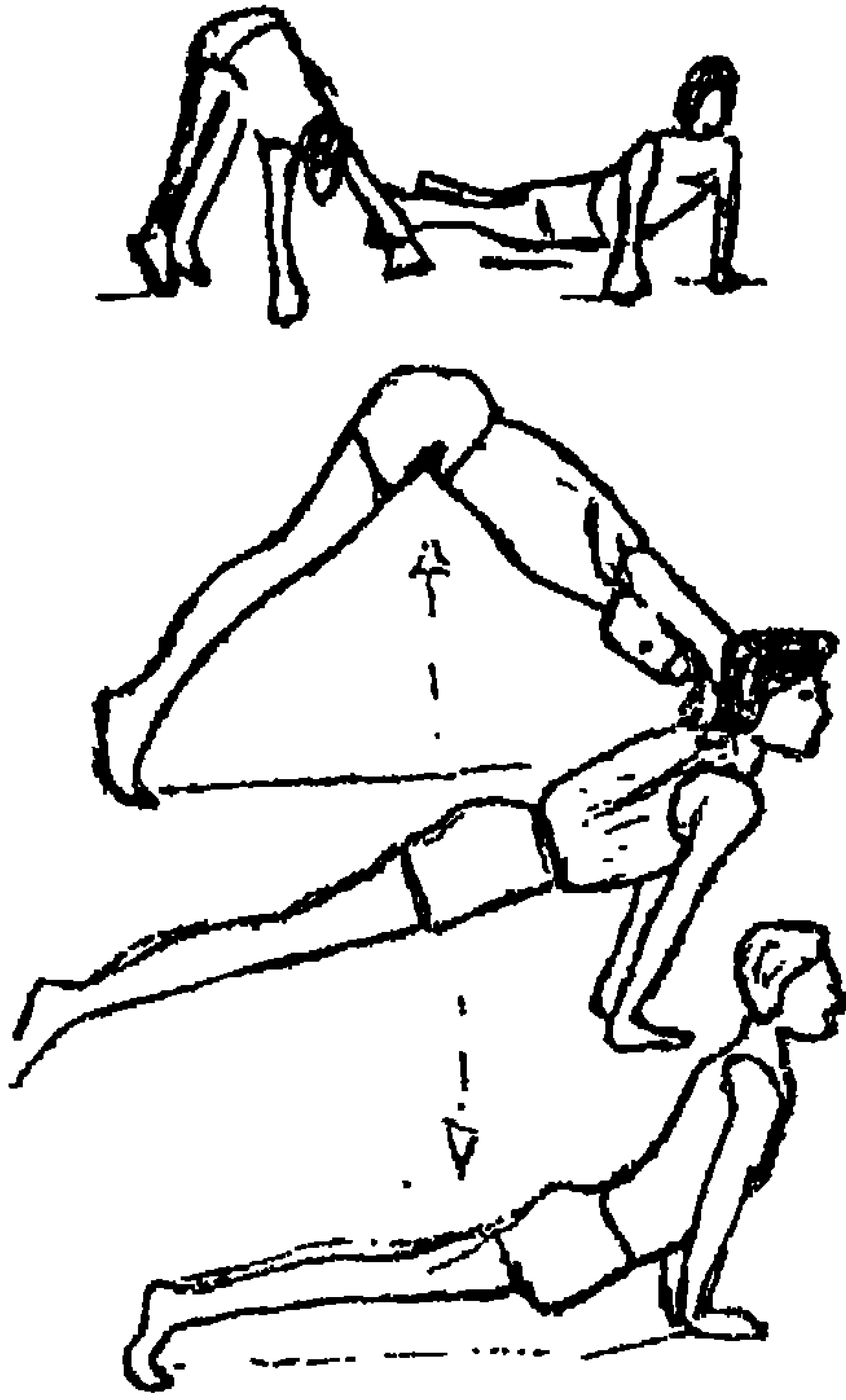


● [انبطاح مائل معكوس].

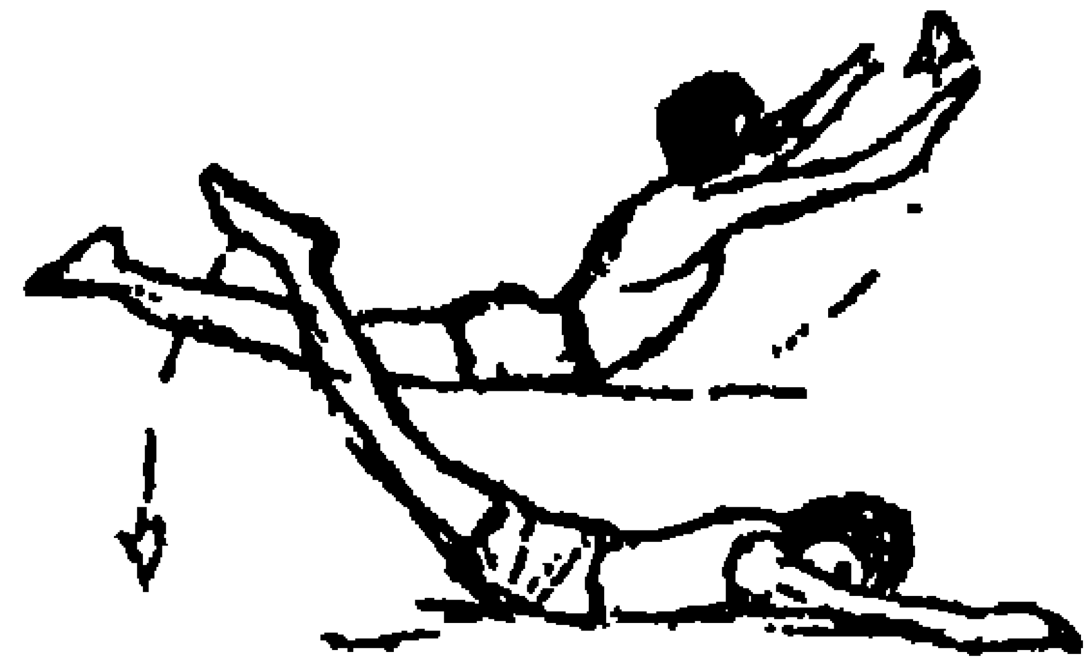
● الارتكاز على اليد اليمنى ولف الجســم مع نقــل اليد اليســرى للوصول لوضع الانبطاح المائل.

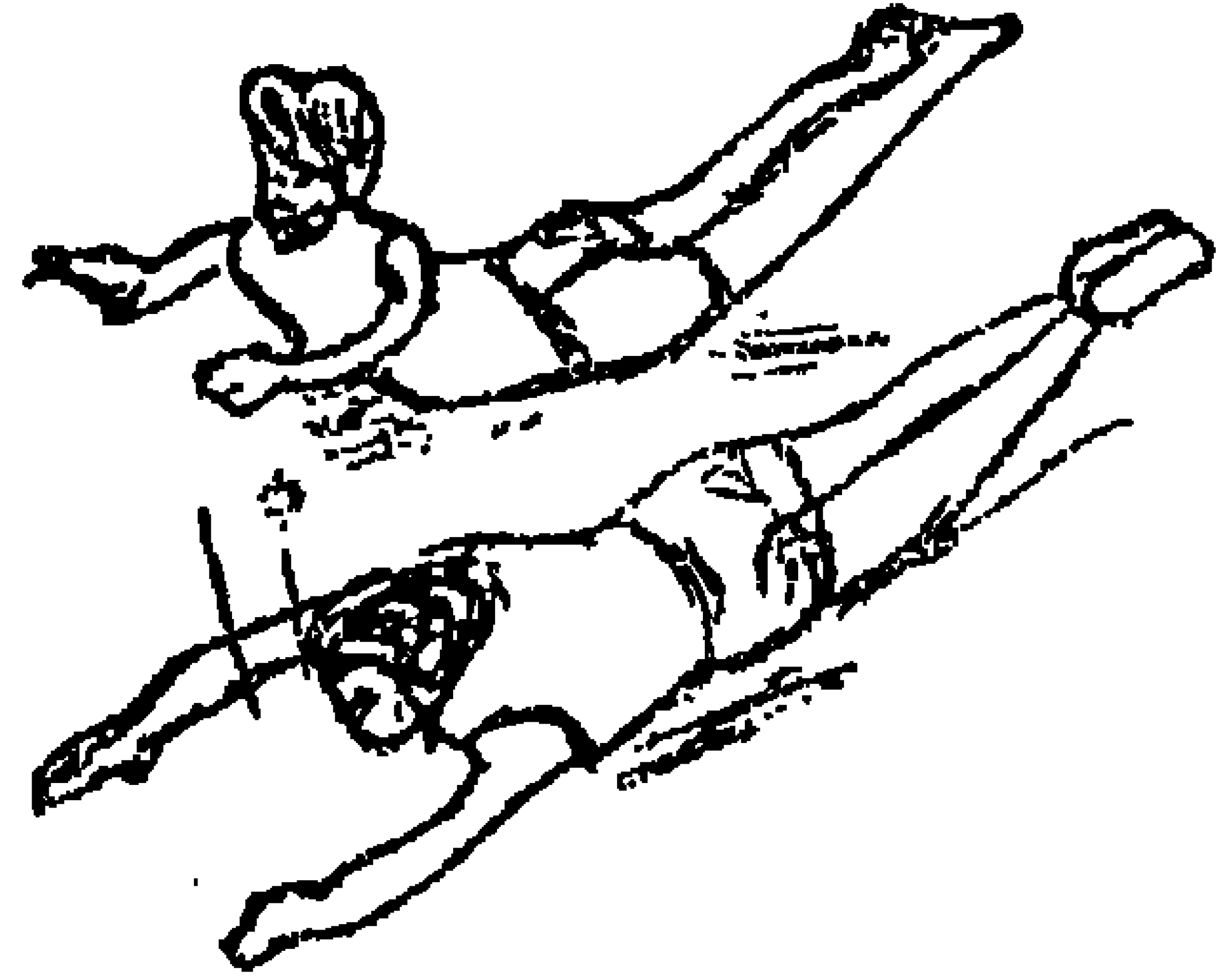
وهكذا.

يكرر.

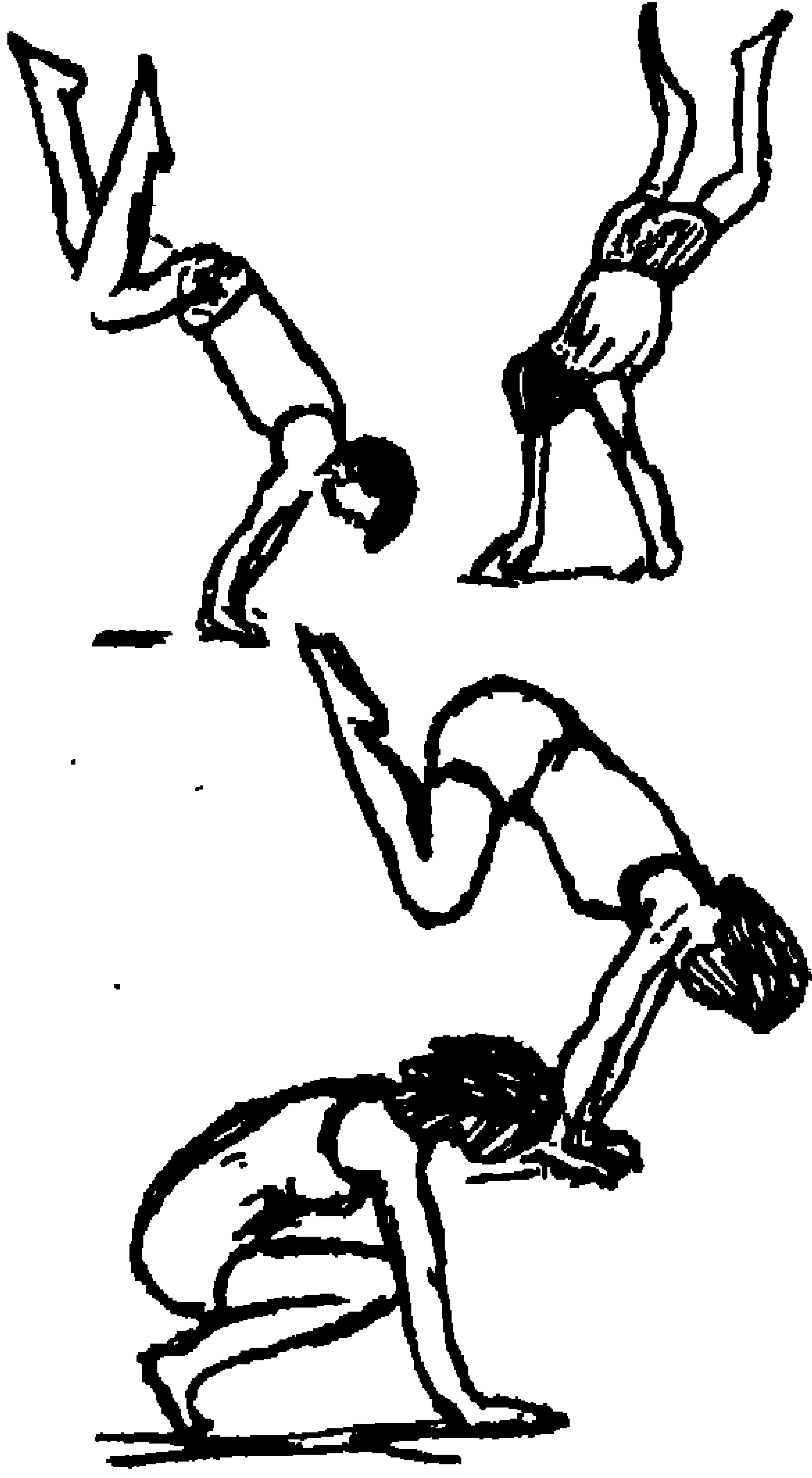


● [انبطاح مائل] الجسم مستقيم النزول بالحــوض لأقصى تقعر ثم رفع الحوض لأقصى تحدب يتم التمرين على شــكل اهتزاز للحوض عاليا أســفل باستمرار. (١ – ٤).





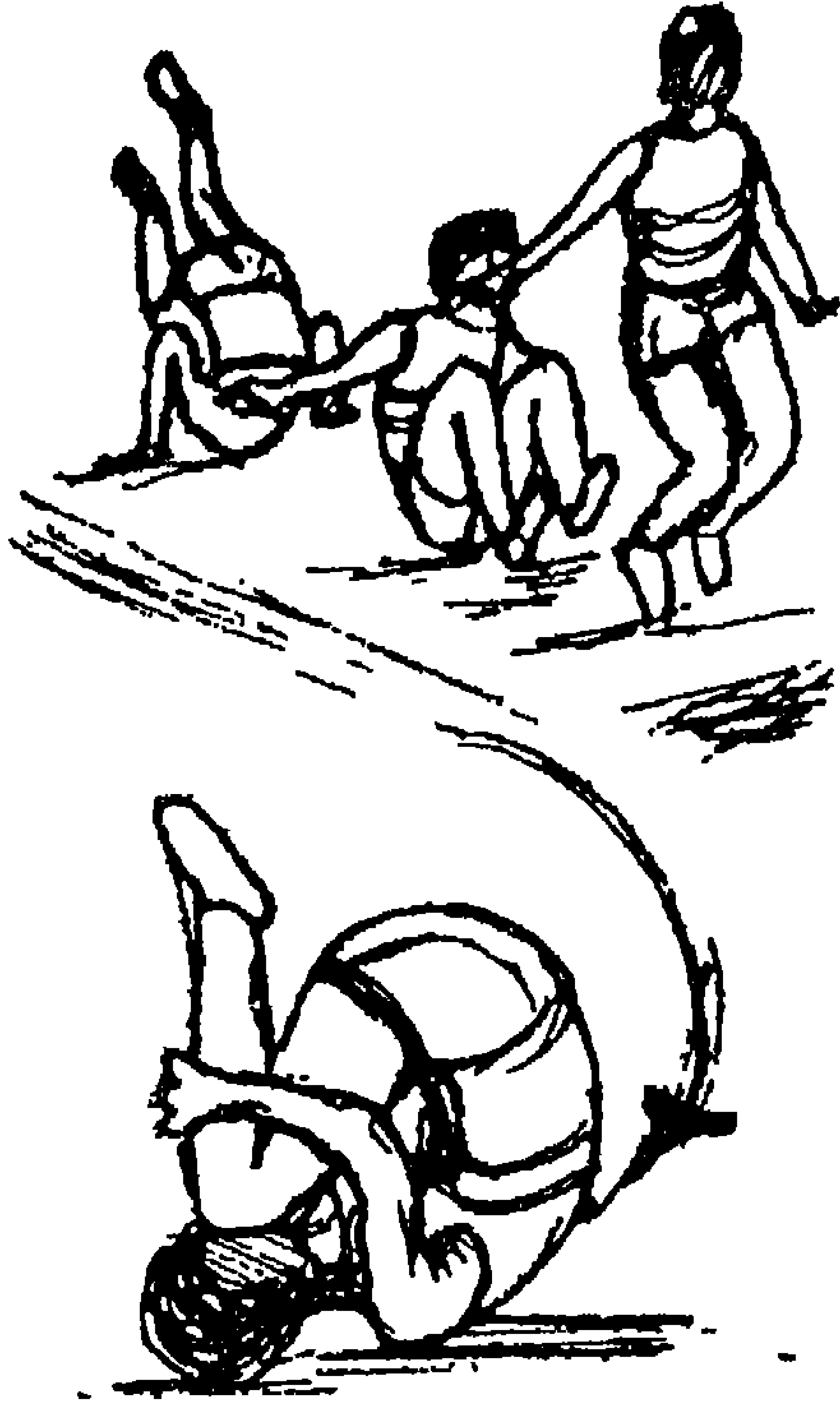
● [انبطاح، الذراعان عاليا] رفع الرجلين والصدر والــرأس والذراعيــن عاليا عن الأرض للتقوس، الاهتزاز أماما خلفا من وضع التقوس السابق (١ – ٤) يكرر.

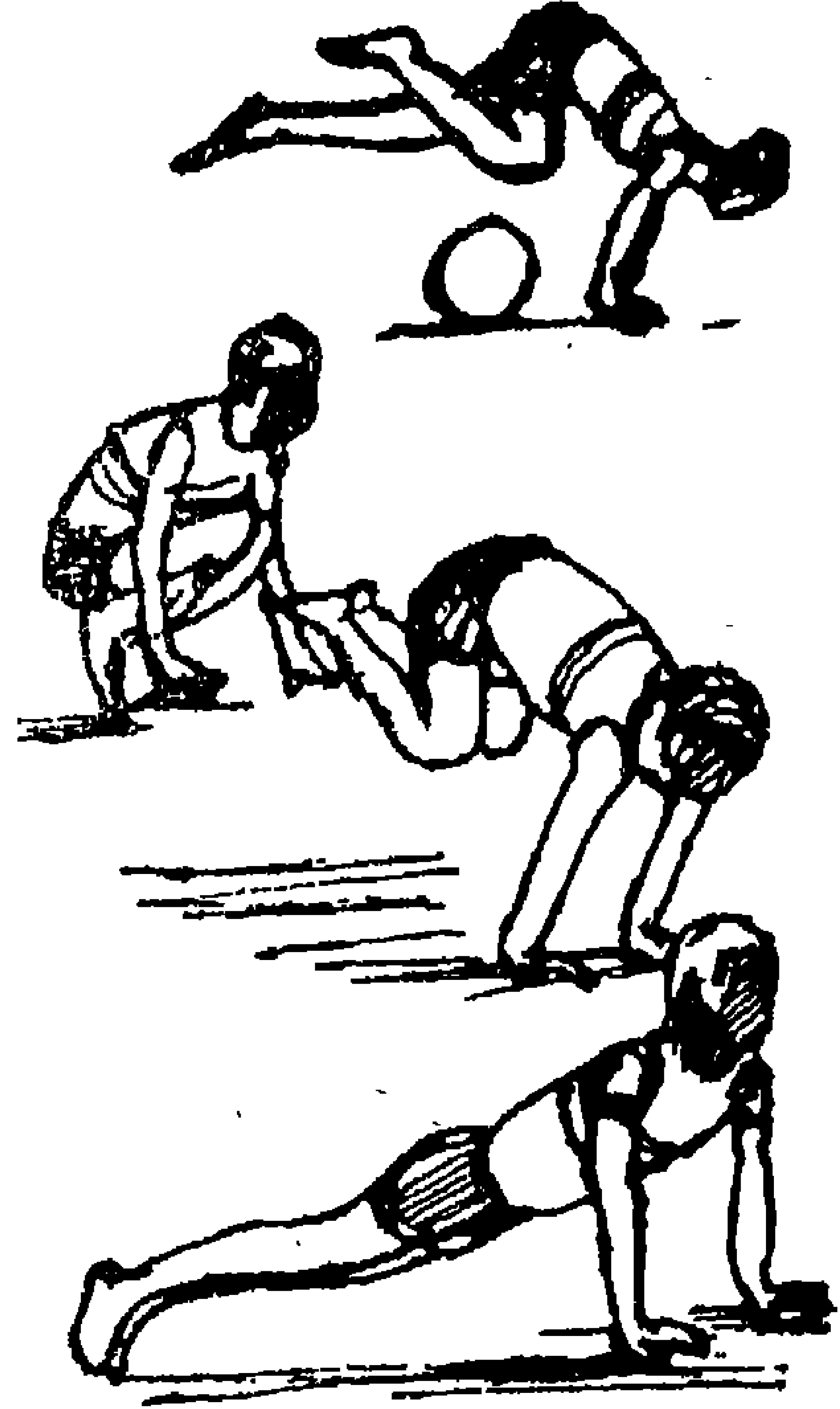




- محاولة الوقــوف على اليدين من وضع الجلوس على أربع.
- عمل الأرنب مع رفع الرجلين.
- المرجحة لوضع الوقوف على اليدين.
- السند على الكفين باتساع الصدر.

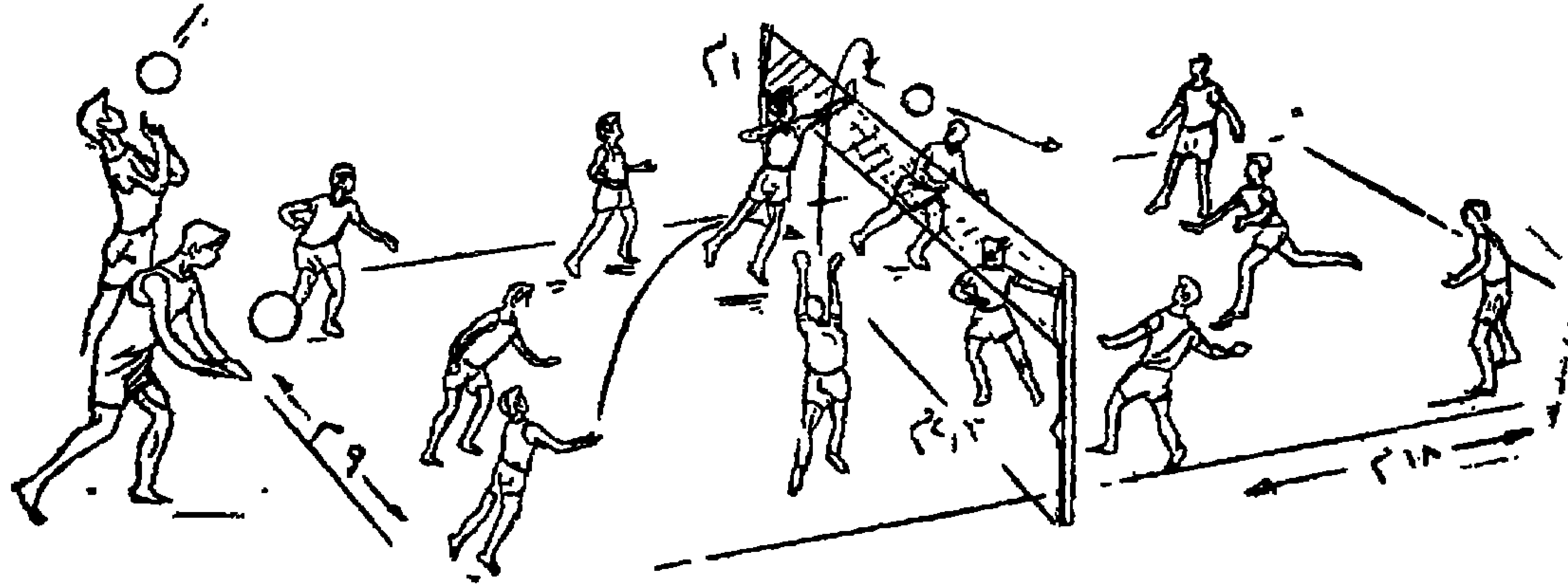
- [جلوس على أربع] (الاقعاء).
- الدحرجة للأمام على الكتفين.
- تؤدى لمرات متتالية.
- تؤدى من بدايات مختلفة مثل الوقوف الطعن الركوع.
- أداؤها إلى نهايات مختلفة، بقدم واحد أو بالاثنين أو فتحا.





- [انبطاح مائل].
- الدفــع بالرجليــن معا لأعلــى ثم ثنى الركبتين للوصــول لوضع الجلوس على أربع.
- يمكــن أداء نفــس التمريــن فــوق كرة طبية.

- الدحرجــة الأمامية مع التكور قف على خط البداية تدحرج للأمام للوقوف قبل خط النهاية الموازى لخط البداية.
- يتم على شكل مسابقة.
- تؤدى لمرات متتالية.
- تؤدى من الوقوف والوثب.
- تؤدى من ثلاث خطوات.
- تؤدى من الجرى.



الغرض : كرة طائرة – إعادة المهارات المختلفة – التمرير والإرسال: الضربة الساحقة.

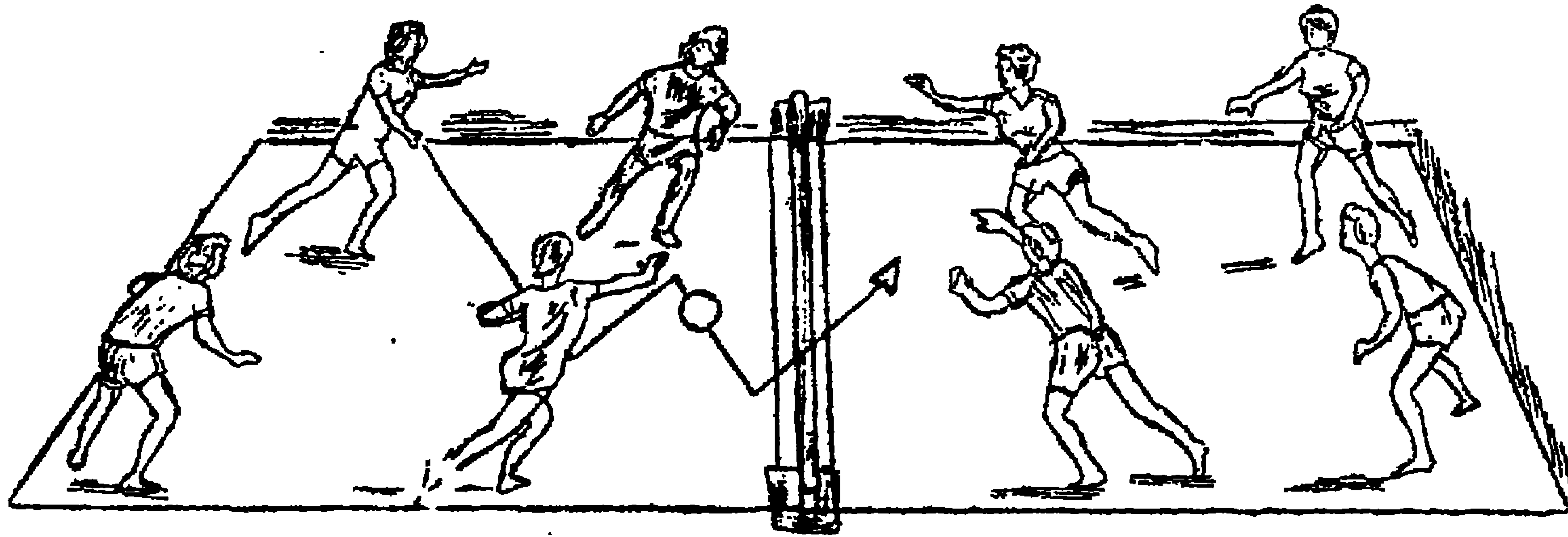
الأدوات : ملعب، شبكة، كرات.

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من ستة لاعبين.

الشرح : التمرير من اللاعب الخلفى إلى اللاعب الأمامى لعمل الضربة الساحقة. رمية الإرسال يستعد لها اللاعب الخلفى التمريرة الخلفية على الشبكة من اللاعب الأمامى.

- عدم لمس الكرة مرتين متتاليتين.
- يجب تعدية الكرة الشبكة من رمية الإرسال.
- عدم لمس الخط أو تعدية الذراع من على الشبكة.

«فى الثلاث حالات تعطى الكرة للفريق الآخر.



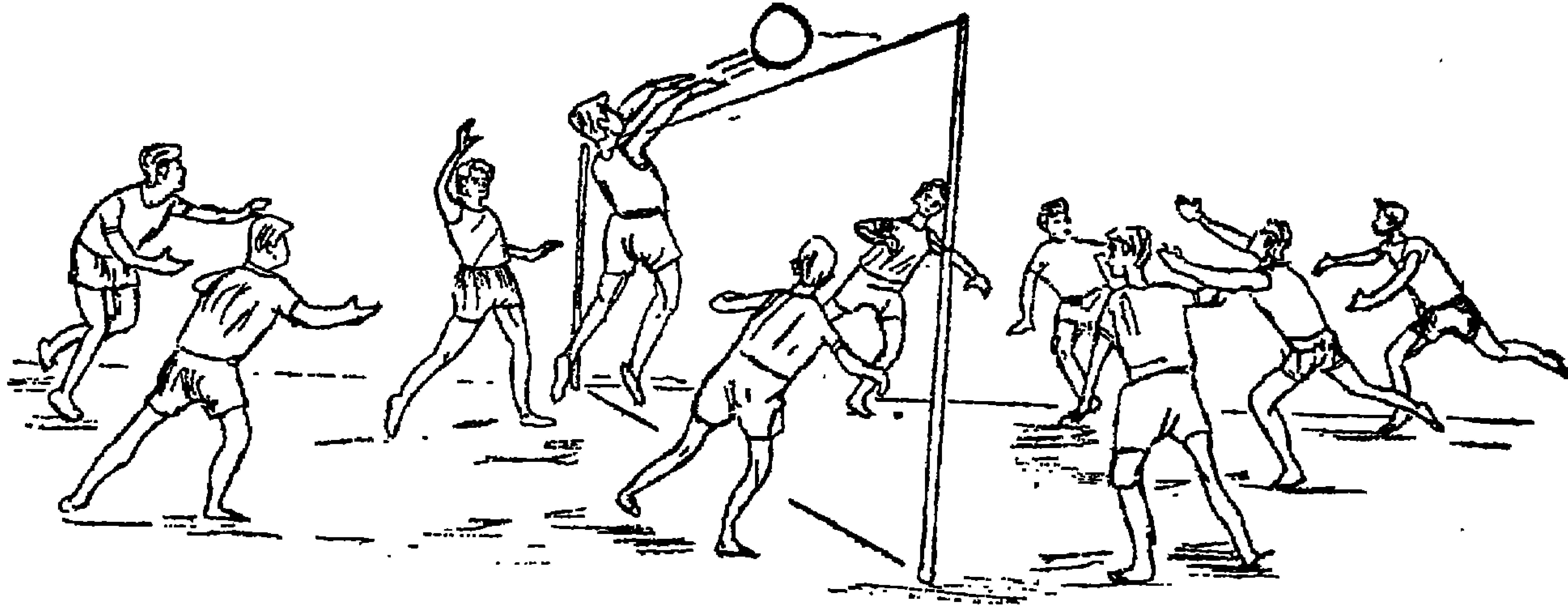
الغرض : كرة سلة، كرة يد، «التمرين على التمريرة المرتدة».

الأدوات : ملعب، شبكة أو مقعد سويدى، كرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين.

الشرح : التمريرة المرتدة من اللاعب الخلفى إلى اللاعب الأمامى يمرر الكرة تمريرة مرتدة بحيث ترد فى ملعبه لتعدية الكرة فى الملعب الآخر.

- يستقبل الفريق الآخر الكرة ويؤدى نفس الأداء.
- لمس الكرة مرة واحدة.
- ارتداد الكرة مرة واحدة فى الأرض.



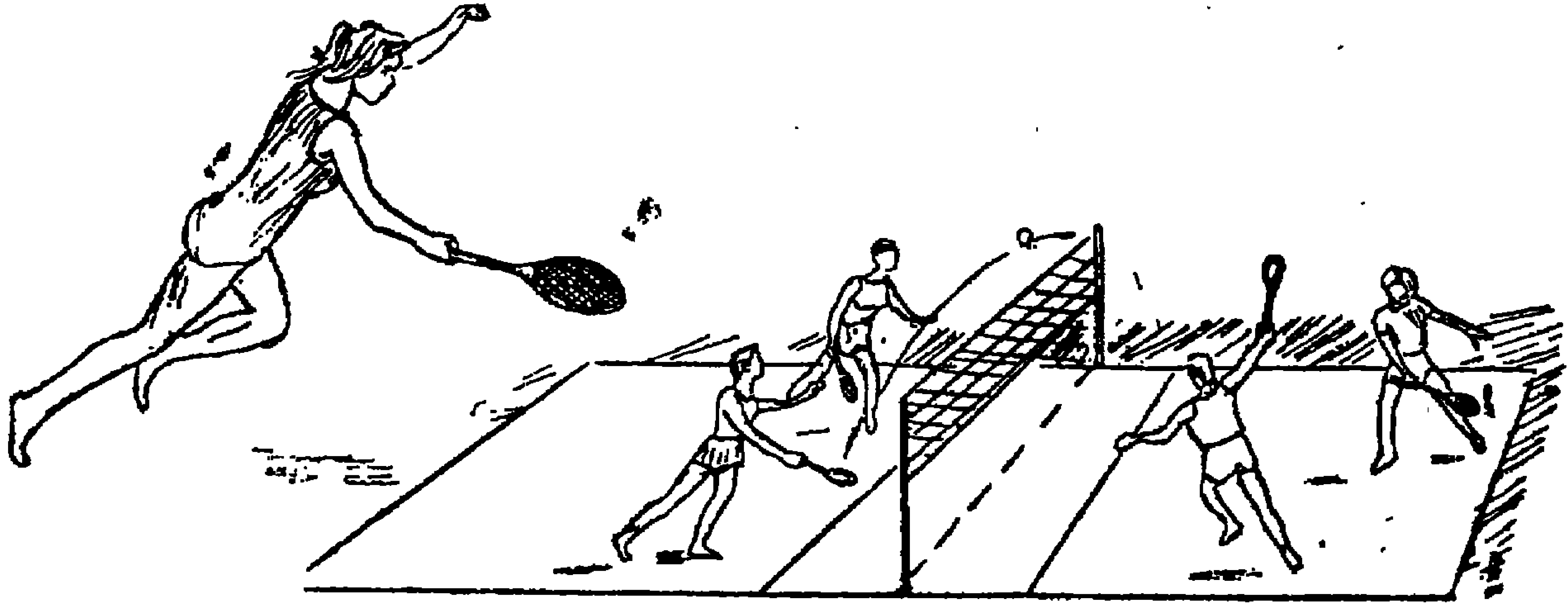
الغرض : كرة طائرة، التمرين على المهارات.

الأدوات : ملعب، قائمان، حبل، كرة طائرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من خمسة لاعبين.

الشرح : التمرير إلى أعلى المسموح بأى عدد، اللاعب الأمامى يؤدى الضربة الساحقة.

- الفريق الآخر يستعد لاستلام الكرة يتبادل الفريقان الأداء.
- لمس خط المنتصف تعطى الكرة الفريق الآخر.
- تعدية الذراع الحبل « « « «.



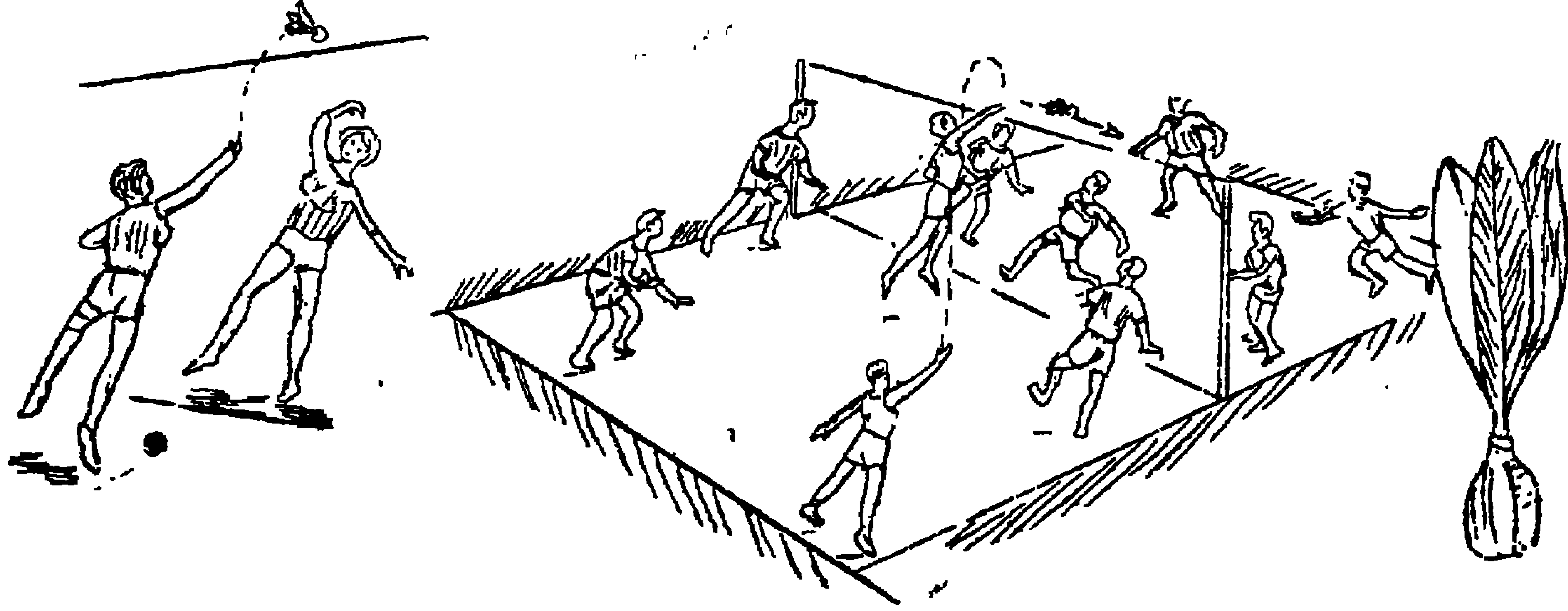
الغرض : ريشة طائرة، تنس، مضرب خشبى، مهارات التمرير.

الأدوات : ملعب، شبكة، ريشة، مضرب.

اللاعبون : كل (١٠) لاعبين «لعب زوجى».

الشرح : تمرير الكرة من فوق الشبكة لوصول الكرة أرض الملعب بالطريقة القانونية.

- صد الكرة ورجوعها الملعب المقابل وهكذا.
- لمس الكرة المضرب مرتين متتاليتين «تعطى الكرة للفريق الآخر».
- لمس خط المنتصف «تعطى الكرة للفريق الآخر».
- تعدية الذراع خط المنتصف أو الشبكة «تعطى الكرة للفريق الآخر».



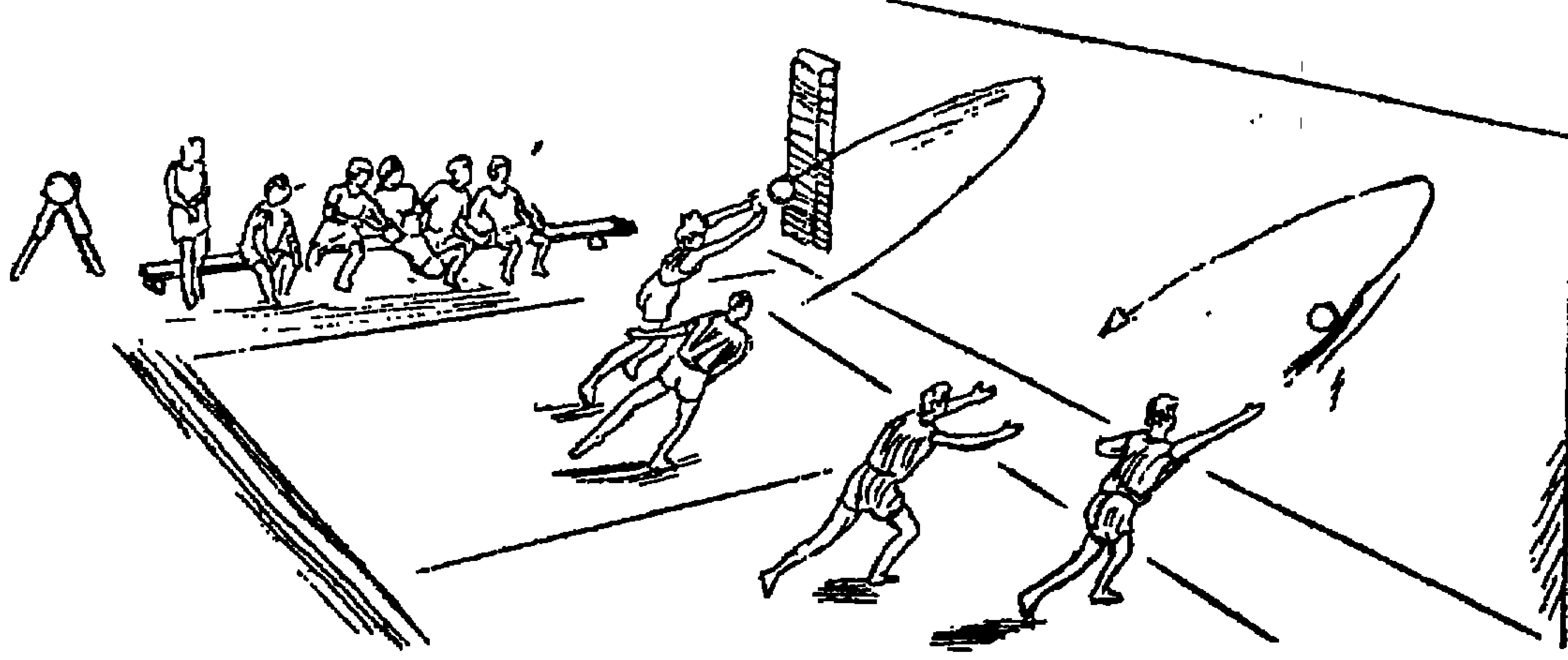
الغرض : كرة طائرة، ريشة طائرة «التمرين على الضربة الساحقة واعادة على القانون».

الأدوات : ملعب كرة طائرة – شبكة – كرة طائرة وريشة طائرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من خمسة لاعبين.

الشرح : تمرير الكرة من اللاعب الخلفى إلى اللاعب الأمامى.

- اللاعب الأمامى يرفع الكرة اللاعب الأمامى الآخر لعمل الضربة الساحقة.
- دخول الذراع من فوق الشبكة «تعطى الكرة للفريق الآخر».
- لمس خط المنتصف «تعطى الكرة للفريق الآخر».



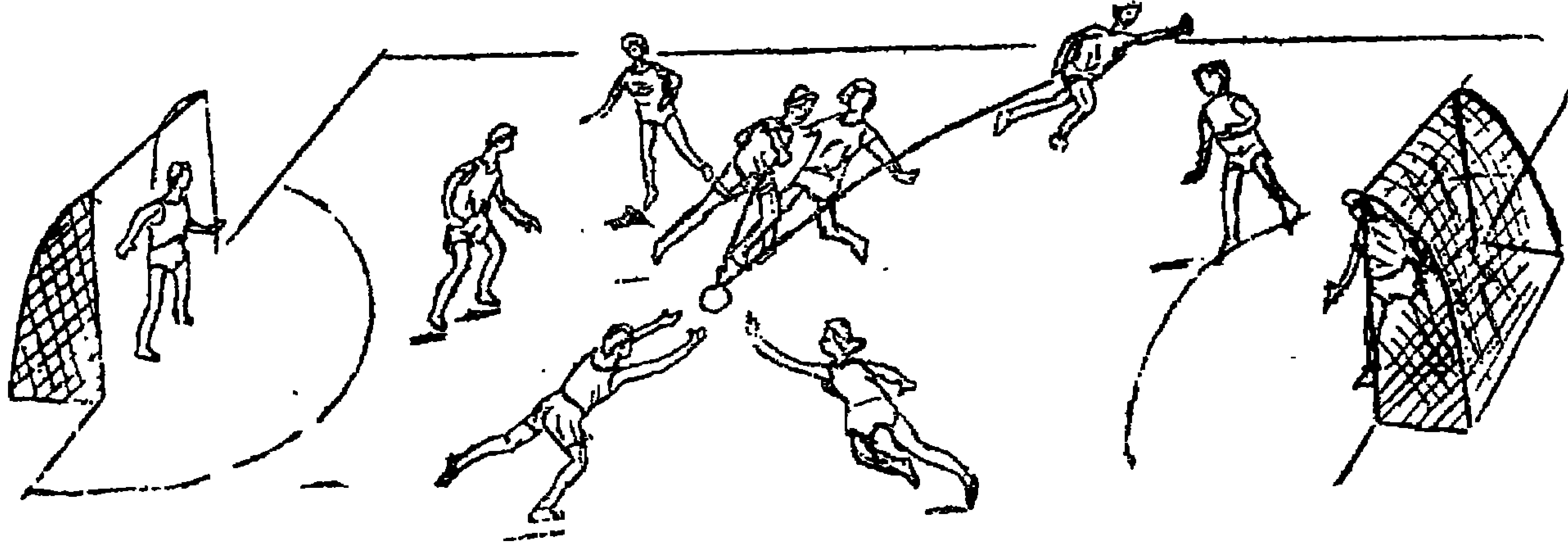
الغرض : تمرير واستلام. سرعة رد الفعل.

الأدوات : حائط. كرة.

اللاعبون : كل (٠٠).

شرح اللعبة : يقوم الزميل بتمرير الكرة على الحائط وعند ارتدادها يستلمها اللاعب الآخر لتمريرها على الحائط.

- يحتسب نقطة على اللاعب عند عدم وصولها إلى الحائط.
- يحتسب نقط على اللاعب عند مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان.
- معرفة عدد مرات التمرير فى ٣٠ ثانية.



الغرض : مباراة. إتقان مهارات وقوانين اللعبة – اختيار بعض المهارات وممكن اضافة مهارات أخرى.

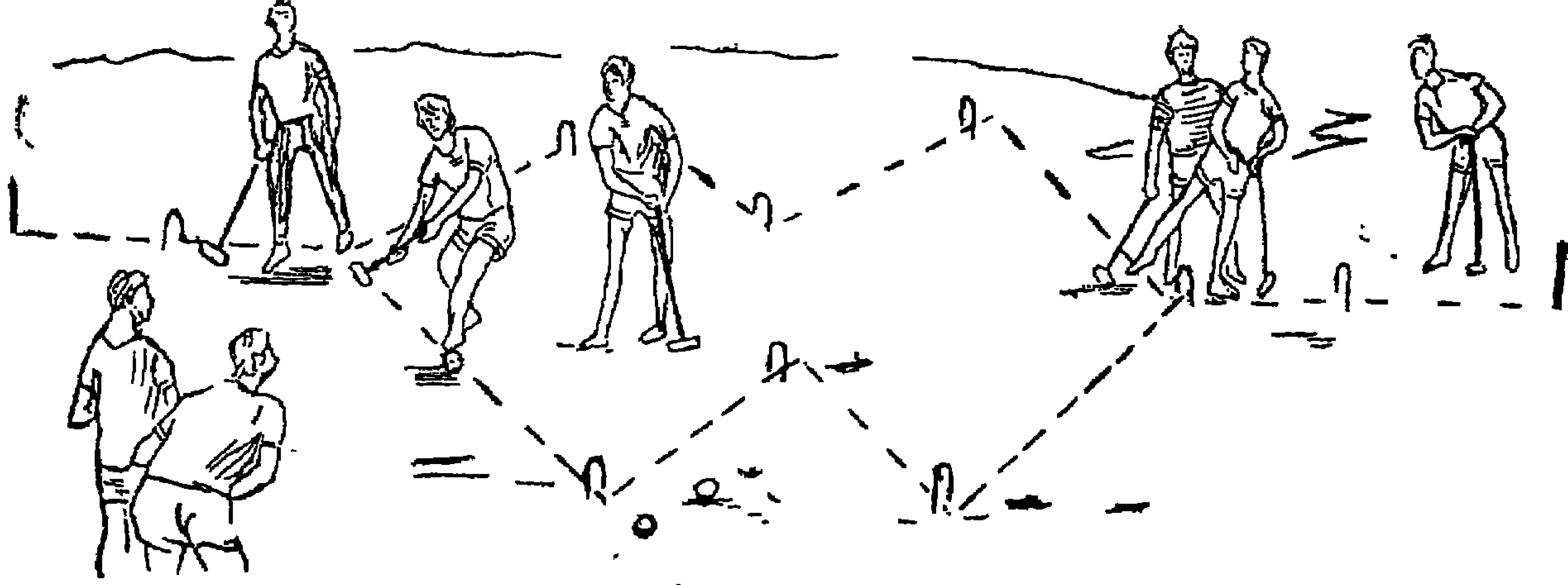
الأدوات : ملعب كرة يد، كرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من خمسة لاعبين.

شرح اللعبة : يقوم المدرس بعمل قرعة بين الفريقين. كاسب القرعة أما اختيار الملعب أو الكرة لبدء اللعب برمية الارسال.

- اللعب مع استخدام التمرير والتصويب مع احتساب الأهداف.
- الجرى بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أو مسك الكرة من ثلاث ثوان.

«رمية حرة للفريق الآخر».



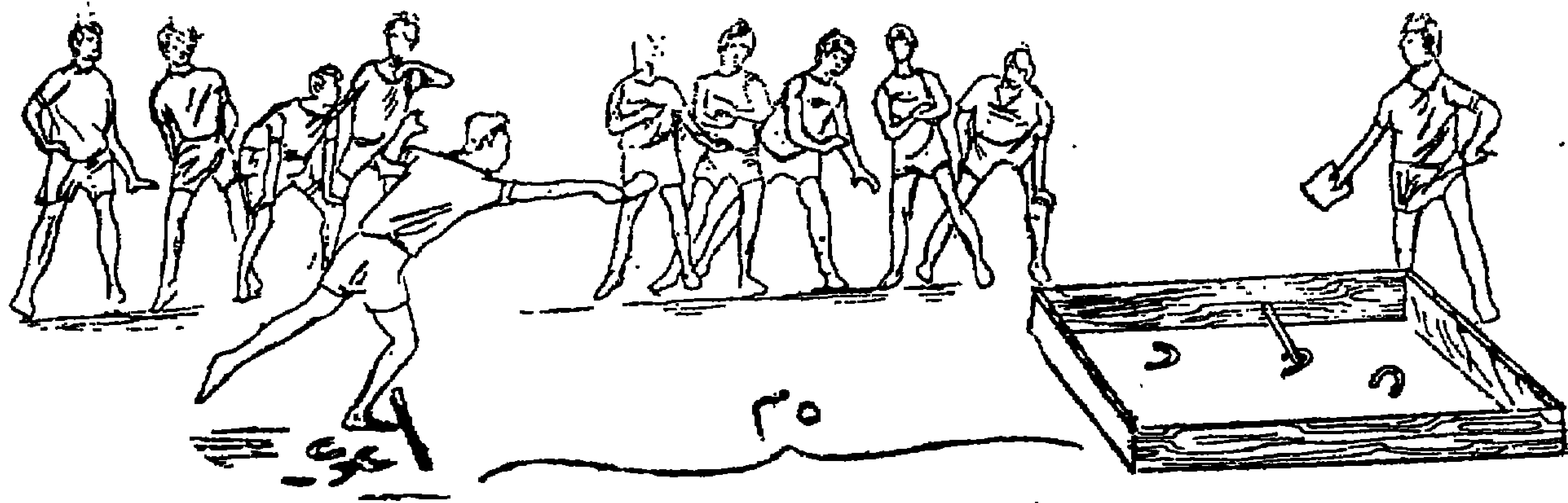
الغرض : دقة التصويب، التمرير، لياقة بدنية «رشاقة» هوكى، كرة يد.

الأدوات : عوائق، عصا هوكى، عصا بديلة لعصا الهوكى – كرة تنس.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة أربعة لاعبين.

شرح اللعبة : يرسم خط للبدء وتوضع العوائق «على شكل هدف» تبدأ مجموعة من اليمين والأخرى من اليسار.

- يمرر اللاعب الكرة بالعصا فى خط مائل بحيث يصوب الكرة بين العوائق ويجرى اللاعب. فى شكل زجزاج – تحتسب عدد الأهداف تحتسب نقطة للاعب الذى يصل قبل اللاعب الآخر.
- يحتسب عدد النقاط للمجموعة الواحدة.



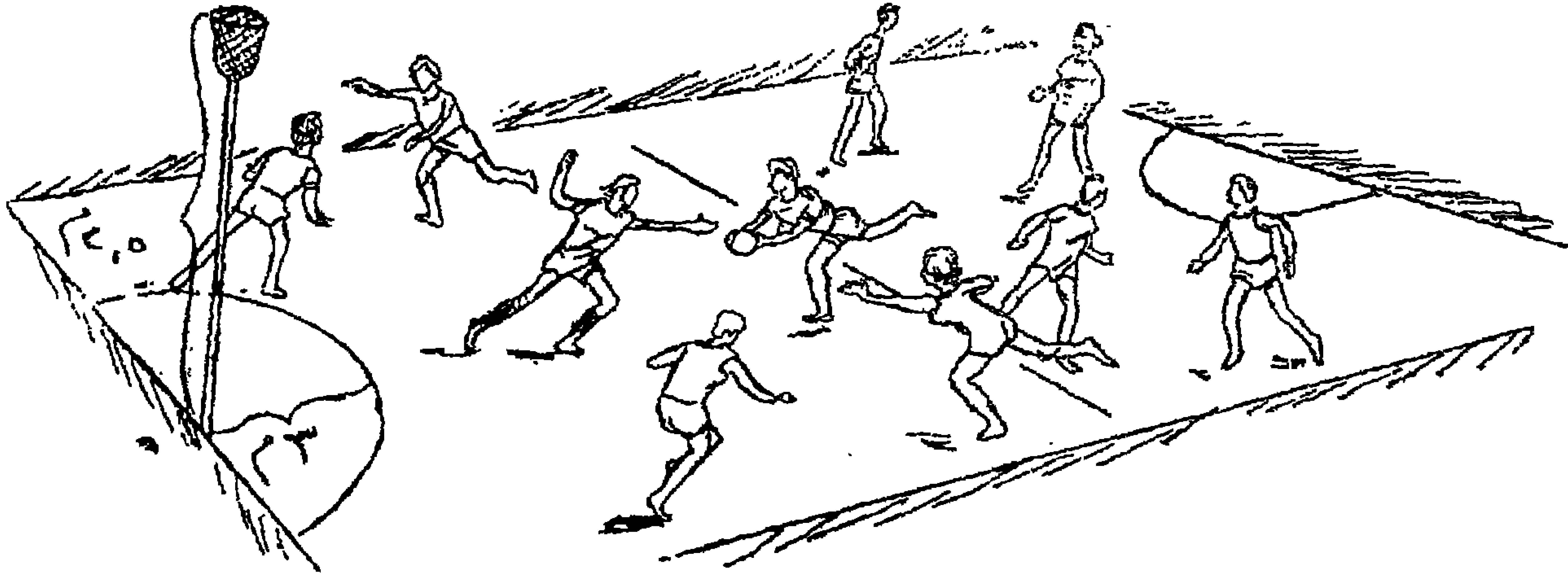
الغرض : دقة التصويب.

الأدوات : صندوق، يثبت عصا فى وسطه، يرسم خط الابتداء على بعد ٥ أمتار من الصندوق – عدد من الحلق.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة خمسة أفراد.

شرح اللعبة : يقف اللاعب عند خط الابتداء «يقوم برمى الحلق فى الصندوق محاولا ادخال الحلق حول العصا».

- تحتسب نقطة إذا أصاب الهدف – لكل لاعب ثلاث محاولات.
- احتساب النقط لكل مجموعة والمجموعة الفائزة التى تحصل على عدد أكثر من النقط.



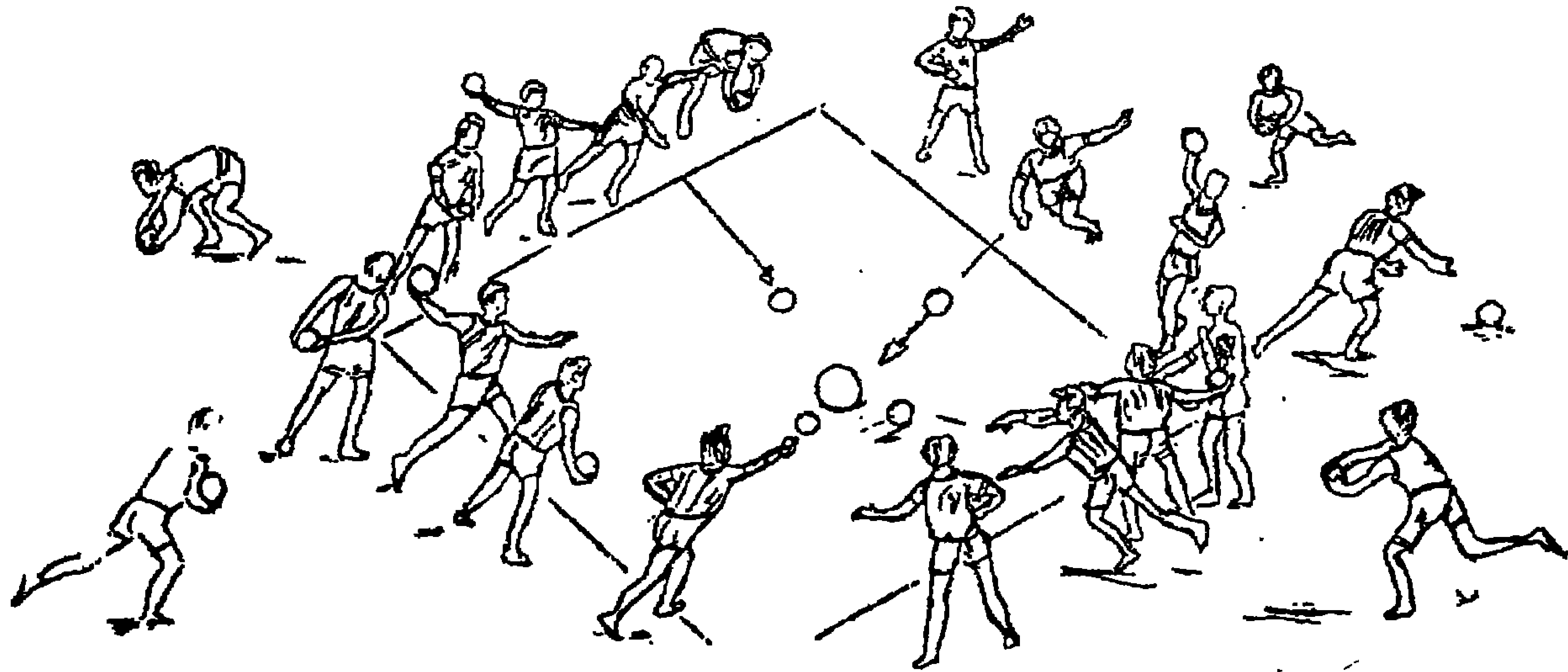
الغرض : مباراة – إعادة على مهارات – كرة الشبكة.

الأدوات : ملعب كرة شبكة ، كرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق تكون من خمسة لاعبين.

شرح اللعبة : عمل قرعة بين الفريقين وكاسب القرعة يختار الأرض أو الكرة.

- يبدأ لعب الفريقين معا باستخدام التمريرات المختلفة للعبة والتصويب على السلة.
- إذا مكثت الكرة أكثر من ثلاث ثوان فى يد اللاعب تعطى للفريق الآخر.
- احتساب النقط بعدد الأهداف لكل فريق.



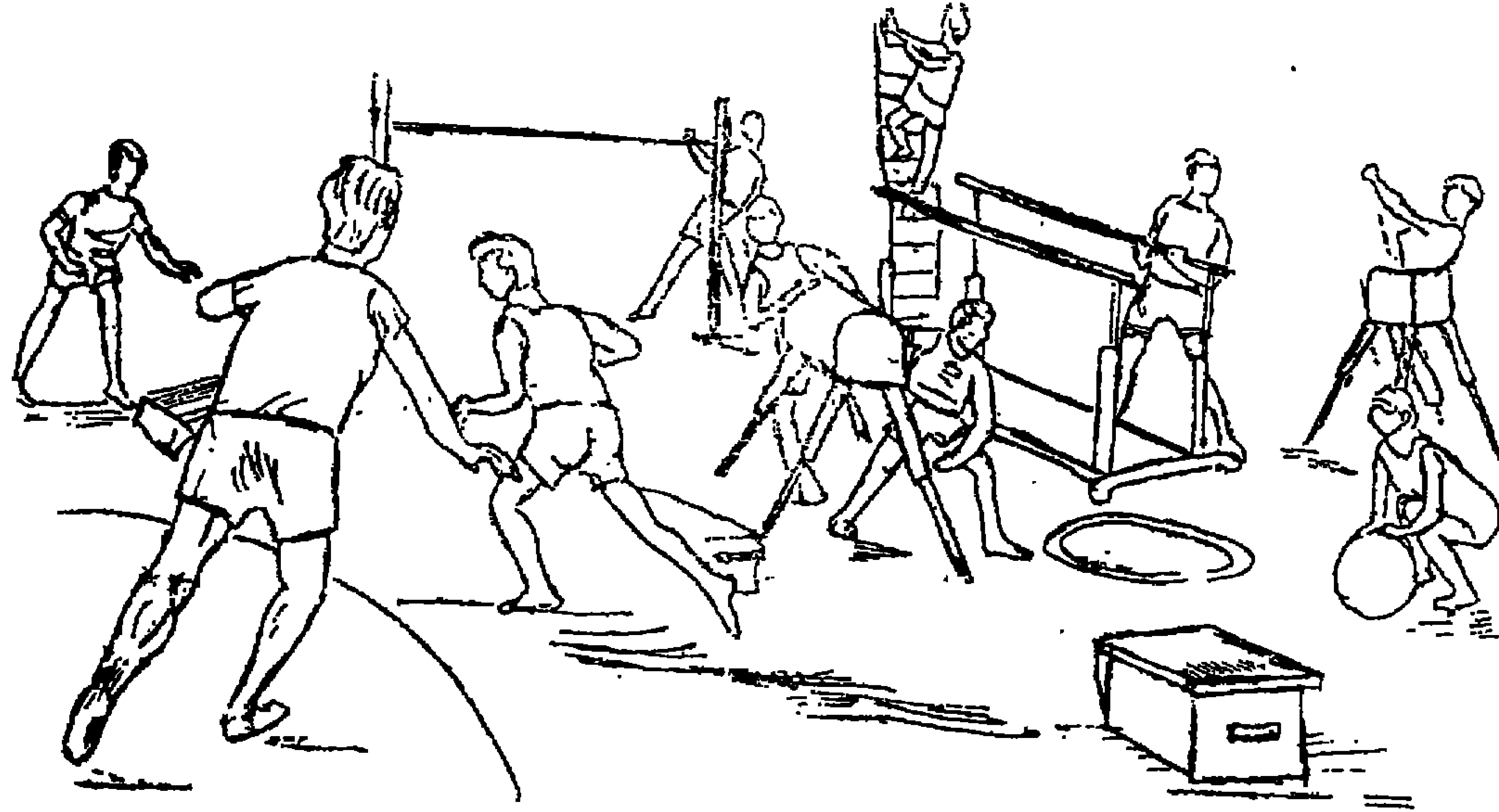
الغرض : دقة التصويب.

الأدوات : يرسم مربع فى أى مكان من الملعب أو فناء المدرسة، كرات، كرة طبية.

اللاعبون : جميع اللاعبين خارج المربع. كل لاعب معه كرة – يقسم اللاعبون إلى أقسام.

شرح اللعبة : كل لاعب يحاول التصويب من خارج المربع على الكرة الطبية.

- تحتسب عدد النقاط بعدد المرات التى تصيب الكرة الطبية.
- كل لاعب له فرصة التصويب ثلاث مرات.



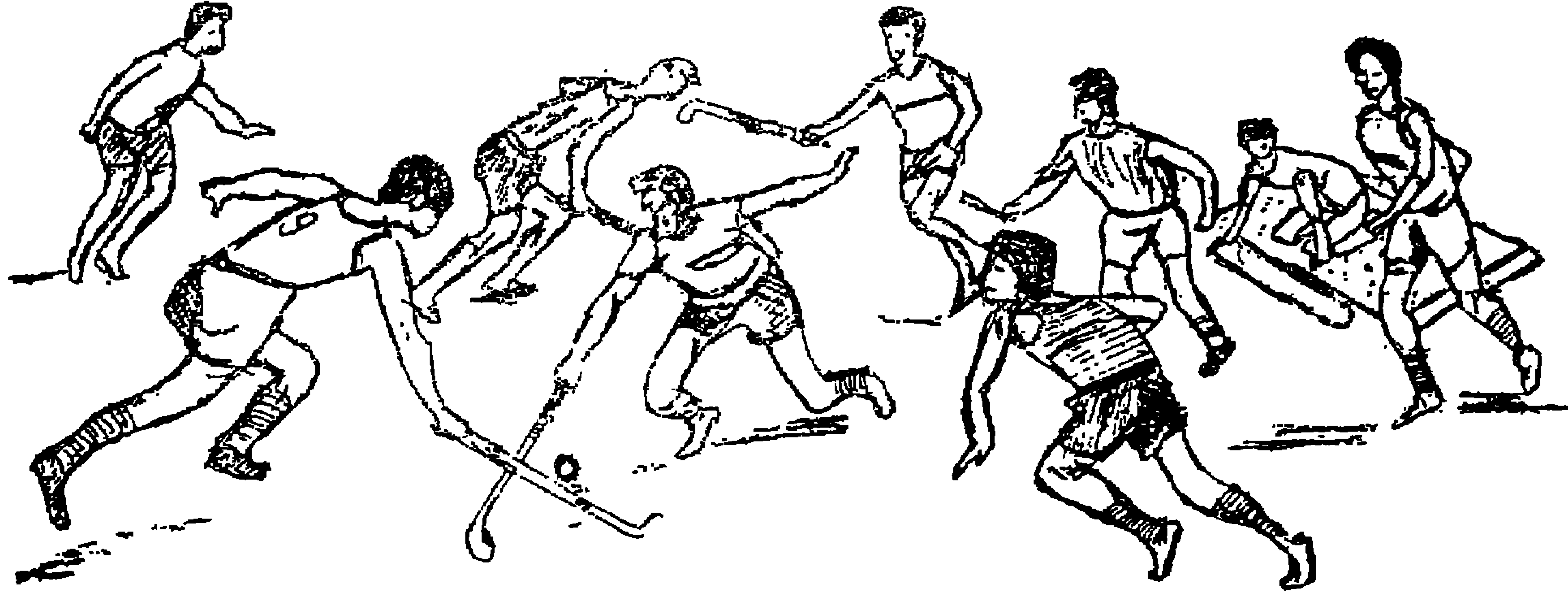
الغرض : احماء، ولياقة بدنية.

الأدوات : صندوق – كرة – جهاز وثب عال، طوق – سلم حائط – متوازى – حصان.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.

شرح اللعبة : تعدية الصندوق ثم مسك الكرة وقذفها إلى أعلى ثم الزحف تحت المتوازى ثم لبس الطوق وخلعه لوضعه على الأرض.

● القفز فتحا من فوق الحصان ثم الوثب العالى من فوق العارضة للنزول والصعود على سلالم الحائط بأى طريقة.



الغرض : هوكى. كرة يد. مباراة. إعادة على المهارات – لياقة بدنية.

الأدوات : ملعب – هدف – كرة – عصا صغيرة لكل لاعب «عصا هوكى».

عدد اللاعبين : تسعة لاعبين – مقسمين إلى فريقين كل فريق مكون من ٤ لاعبين وحارس للمرمى.

شرح اللعبة : يبدأ اللعب برمى الكرة على الأرض بين الفريقين.

- تمرر الكرة بين الفريقين بواسطة العصا. الوصول إلى الهدف والتصويب.
- رفع الكرة من على الأرض خطأ ويحسب رمية حرة للفريق الآخر.
- يحاول كل فريق أخذ الكرة من الفريق الآخر بالطريقة القانونية بدون عرقلة واحتكاك.



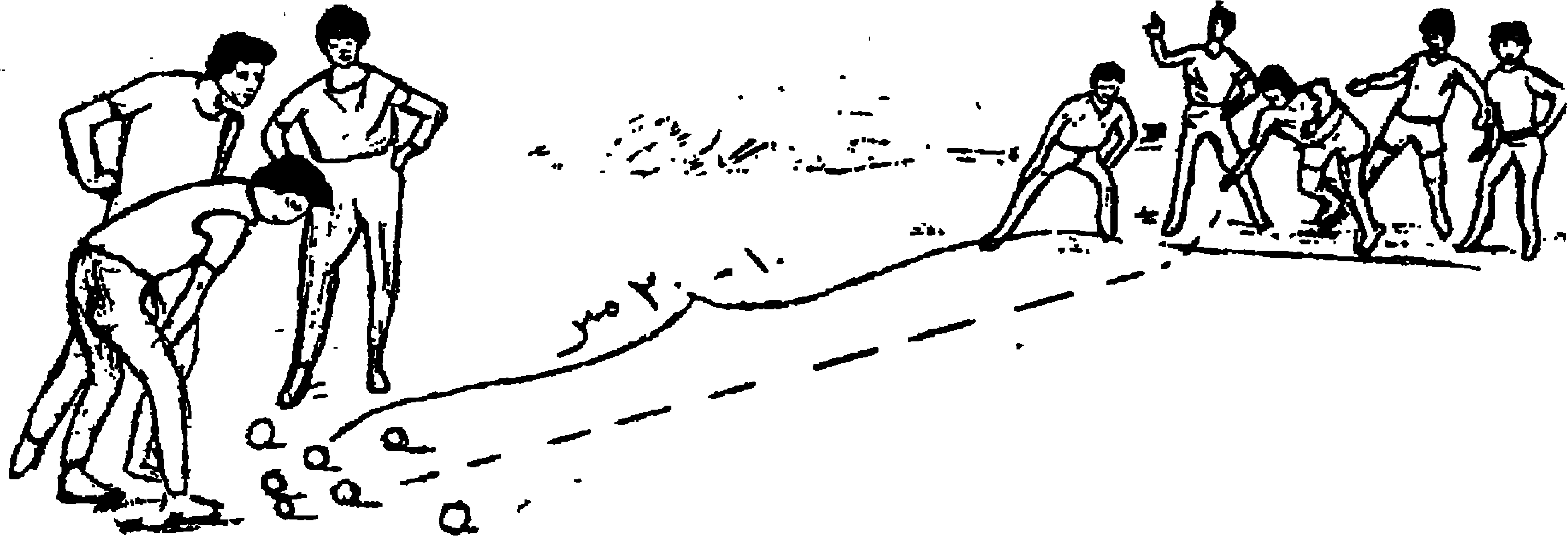
الغرض : كرة قدم. كرة يد. مباراة. إعادة على المهارات.

الأدوات : ملعب. يرسم مستطيل فى الملعب (كهدف).

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من أربعة لاعبين.

شرح اللعبة : يبدأ اللعب برمى الحكم الكرة على الأرض عمودية ثم محاولة أخذها.

- التمرير بالقدم أو بالرأس بين الفريقين.
- احتساب النقط بعدد الاصابات.
- يقوم أحد الفريقين بالدفاع ومحاولة أخذ الكرة من الفريق الآخر وبالعكس.



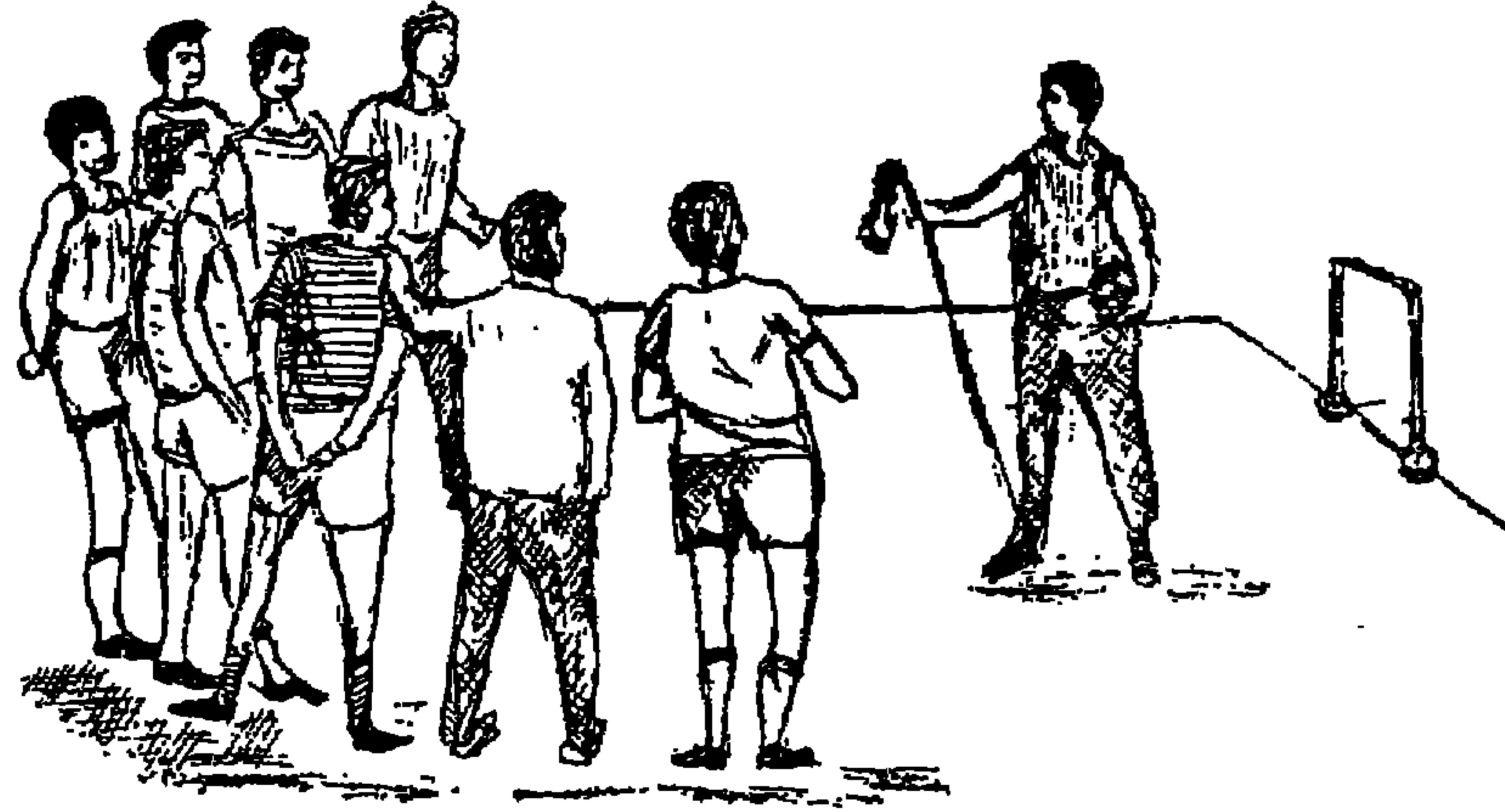
الغرض : دقة التصويب، التمرير.

الأدوات : ملعب من ١٠ : ٣٠ مترا، صندوق أو حفرة، أو لاعب يقف فتحا كرات.

اللاعبون : مجموعات، يقسم الفصل إلى مجموعات متساوية.

شرح اللعبة : يقف اللاعب خلف الخط ويرمى الكرة لوصولها ودخولها فى الحفرة أو الصندوق أو بين أرجل اللاعب.

- يحتسب نقطة للاعب الذى يصيب الهدف.
- لا يحتسب نقط إذا لمس اللاعب خط الابتداء.



الغرض : دقة التصويب، السرعة.

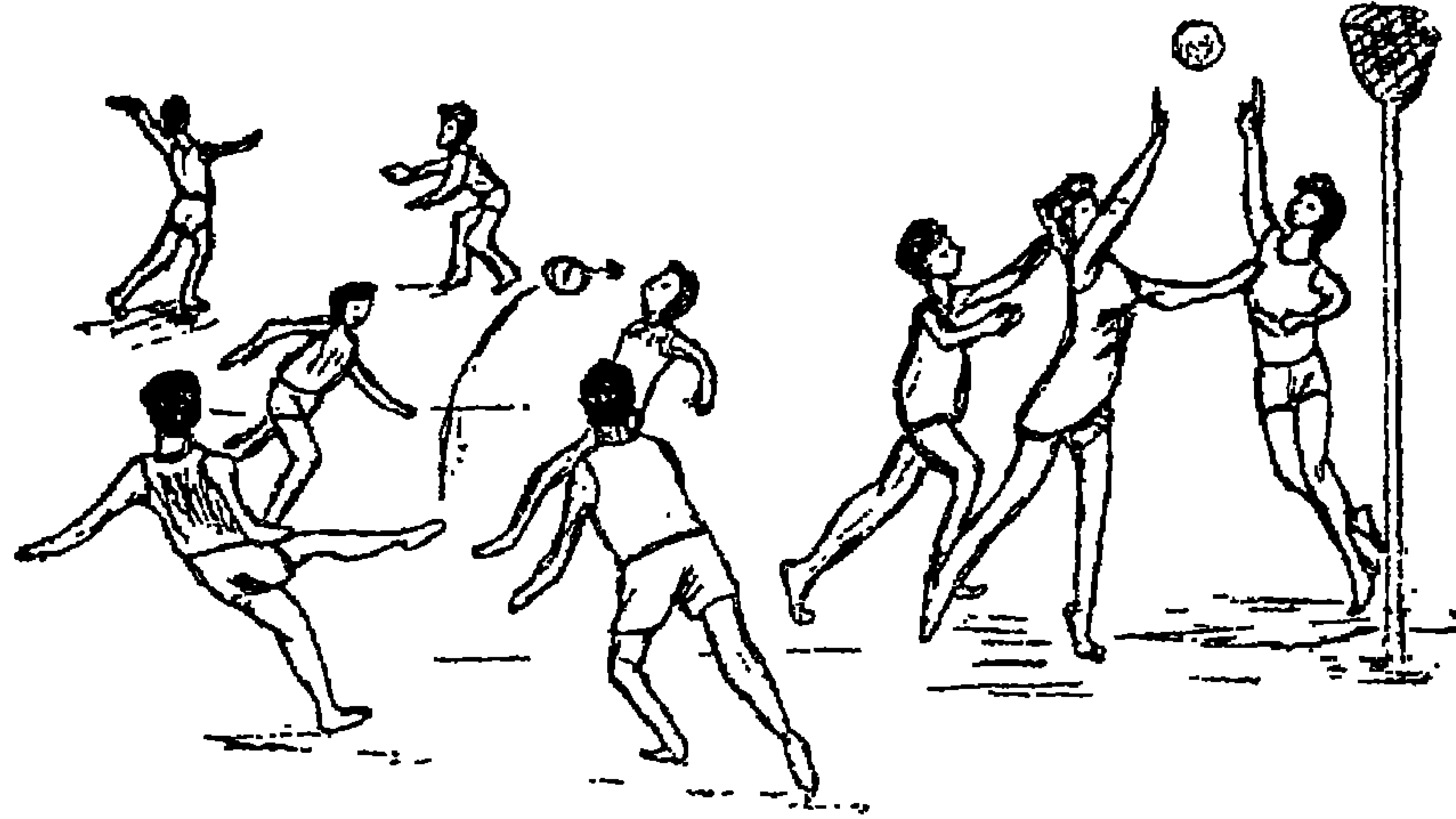
الأدوات : ملعب، هدف، كرة، علم.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين.

- كل لاعب كرة له ثلاث محاولات لرمى الكرة.
- تحتسب نقطة عند التصويب الصحيح والتقاط الكرة والعودة بها لتسليمها للزميل.
- تحتسب نقطة للاعب الممسك بالعلم إذا أتم دورة حول الملعب قبل وصول لاعب الكرة.
- يحدد المدرس وقت يبدل العلم بين الفريقين وفى النهاية تحتسب مجموع النقط لكل فريق.

شرح اللعبة : يبدأ اللعب بعمل قرعة بين الفريقين وكاسب القرعة يختار ابتداء اللعب بالكرة أو بالعلم من نقطة معينة تحدد كنقطة ابتداء.

- يعطى المدرس الإشارة لبدء اللعب.
- يرمى اللاعب الكرة لتمر بين الهدف ويجرى خلفها ثم يلتقطها ويعود بها ليعطيها لزميله فى نفس الفريق «تحسب له نقطة إذا عاد لمكانه بالكرة قبل رجوع لاعب العلم..
- فى نفس الوقت يجرى اللاعب (الممسك بالعلم) حول الملعب دورة كاملة ليعود ويسلم العلم لزميله فى نفس الفريق كل دورة تحتسب نقطة لحين رجوع لاعب الكرة بالكرة لزميله..



الغرض : التمرين على مهارات متعددة مختلفة.

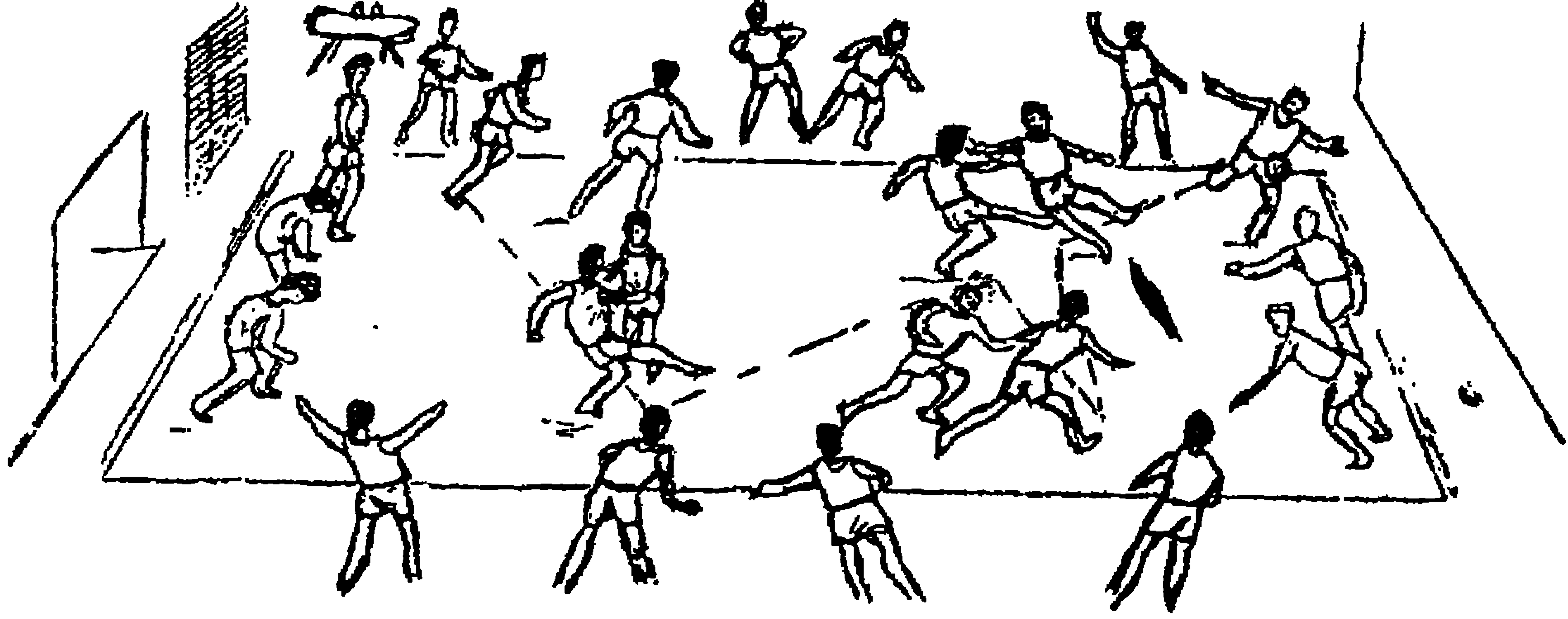
١ – كرة سلة، كرة شبكة، كرة يد تمرير الكرة واستلامها، بطرق مختلفة من مسافات محددة.

٢ – كرة شبكة. كرة سلة دقة التصويب على الهدف بطرق مختلفة من مسافات مختلفة.

٣ – كرة قدم، تمرير الكرة بالقدم واستقبالها بالرأس لصدها.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.

- كل مجموعة تقوم بالتدريب على مهارات لعبة مختلفة ثم بتبديل فى المجموعات.
- يعين المدرس وقت محدد للتدريب ويطلب من كل مجموعة احتساب عدد الأهداف، عدد التمريرات الصحيحة فى كل لعبة لكل فريق.
- للفريق الفائز الذى يحصل على عدد أكثر.

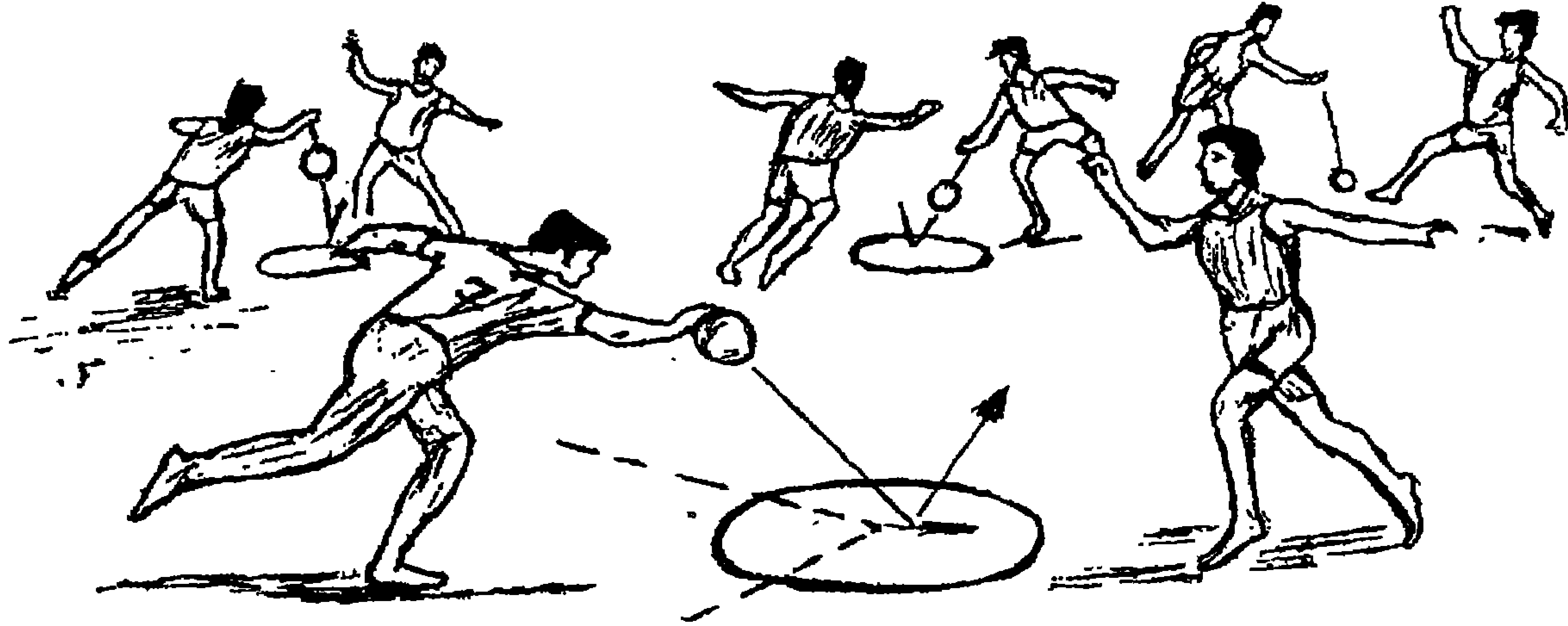


الغرض : التمرير، التصويب، الدفاع، كرة القدم.

الأدوات : ملعب كرة قدم أو ملعب كرة يد، كرة.

شرح اللعبة : يقسم اللاعبون إلى فريقين.

- التمرير الطويل بين اللاعبين – كل لاعب يمسك اللاعب الآخر (رجل لرجل).
- التصويب على المرمى من اللاعبين قرب خط النهاية.
- تحتسب الاصابات بدخول الكرة الهدف.



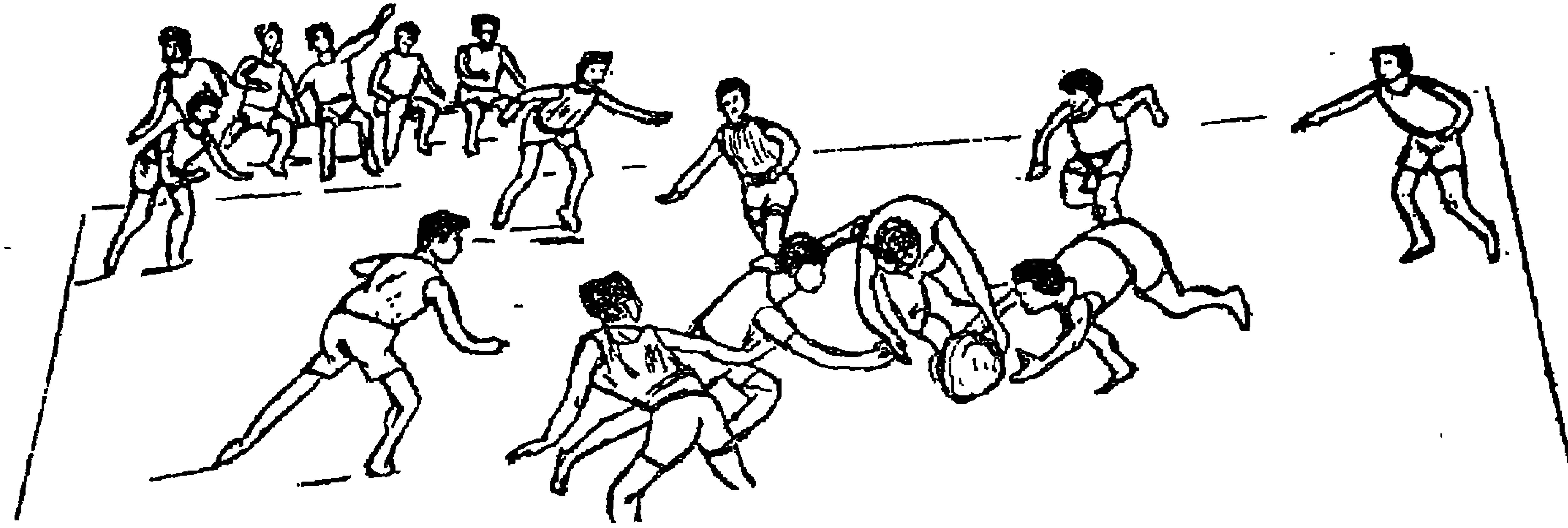
الغرض : التمرين على تنطيط الكرة وحركات القدمين.

الأدوات : كرات – رسم دوائر على الأرض.

اللاعبون : كل (٠٠) خارج الدائرة.

شرح اللعبة : كل (٠٠) رسم دائرة بين اللاعبين.

- عمل تنطيط الكرة بحيث تكون فى نصف الدائرة وتصل ارتداد الكرة فى خط مائل للزميل الآخر.
- تكرر من اللاعب الآخر.
- العد كل زميل لعدد الضربات التى فى الدائرة نفسها دون لمس خط الدائرة.



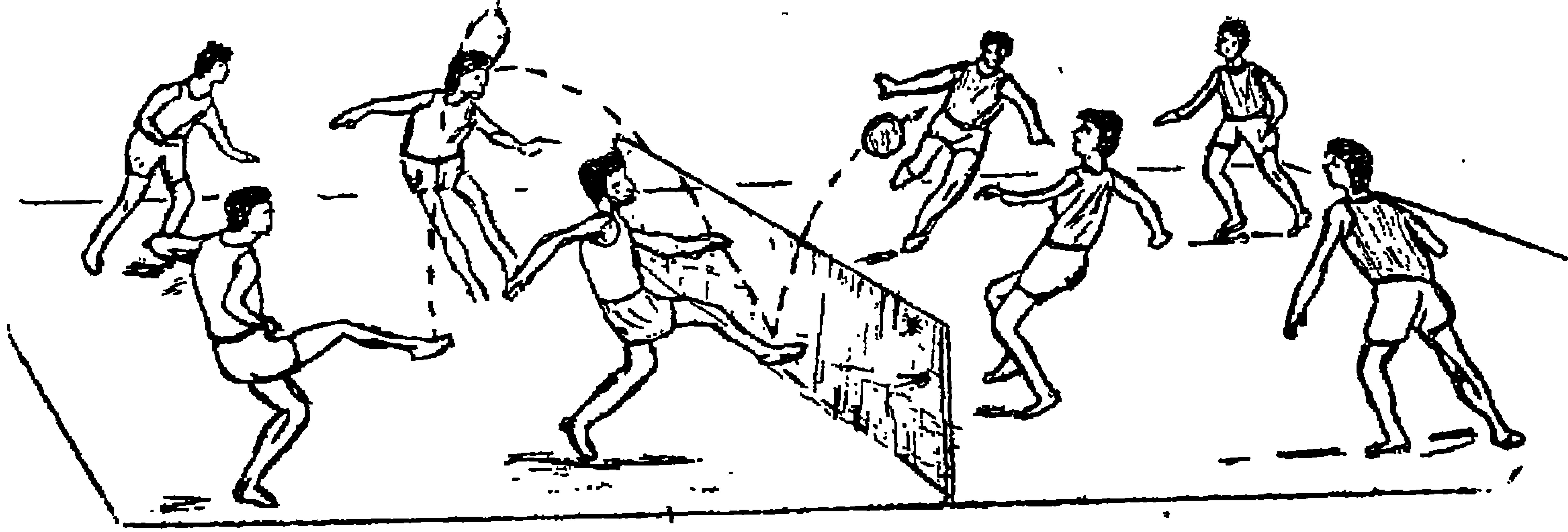
الغرض : مباراة. لياقة بدنية. بعض القوانين للعبة.

الأدوات : أى ملعب – كرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من خمسة لاعبين.

شرح اللعبة : تمرير الكرة ودحرجتها على الأرض باستمرار مع رفعها من على الأرض.

- يحتسب عدد مرات التمرير لأخذها للفريق الآخر.
- دفع الزميل وعرقلته أو مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان «رمية حرة للفريق الآخر».
- وصول الكرة إلى نهاية الملعب يحتسب هدف.



الغرض : كرة قدم: التمرين على المهارات «التحكيم فى الكرة».

الأدوات : ملعب. شبكة تنس – كرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين.

شرح اللعبة : التمرير من اللاعب الخلفى إلى اللاعب الأمامى ثم اللاعب الآخر (٣ تمريرات) بالقدم ثم بالرأس ثم بالقدم بحيث تعدى الشبكة بعد التمريرة الثالثة.

- تعدية الخط بالقدم أو بالجسم «تعطى للفريق الآخر».
- تؤدى ثلاث تمريرات فقط.

(جـ) الألعـــاب الصغيرة

لقد سميت بالألعاب الصغيرة لأنها بسيطة من حيث القوانين الموضوعة لها ومن حيث الأدوات المســتخدمة وكذلك لامكان استخدامها فى مساحات ضيقة من الأرض عند تطبيق مثل هذا النوع من الألعاب.

ولألعاب الصغيرة هى بمثابة المرحلة الاعدادية للألعاب المنظمة والألعاب الأكثر تنظيما التى ذكرناها ســابقا والتى نبدأ منها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة على نطاق واسع وأدق، كما أنها تمتاز بعنصر المنافسة الذى يحث اللاعب على اتقان اللعب بتنمية القدرة الحركية والسرعة والجلد والقوة وغيرها والتوازن بجانب المهارة والدقة فى إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الكبيرة وغيرها من الألعاب سوّاء كانت فردية أو جماعية حيث يتوقف نجاح اللاعب فى الألعاب الكبيرة على مدى اتقانه لهذه المهارات.

والألعاب الصغيرة يغلب عليها طابع المنافســة والمواجهة الشـريفة التى تبعث الشوق والحماس والســرور لمن يؤديها وتــؤدى الألعاب الصغيرة الغرض الــذى تؤديه التمرينات البدنية الشكلية أو الغرض المطلوب من التدريب على المهارات الأساسية للألعاب المختلفة وهــى فى جوهرها تعتمد على المهارات الأولية كالرمى وللقف والجرى... الخ. ولكل لعبة أو سباق قوانين خاصة يجب على اللاعبين احترامها وتنفيذها بكل دقة وأمانة. وهذا يتيح للمدرس الفرصة للعمل على اكتساب التلاميذ الروح الرياضية وتقبل الفوز أو الهزيمة بروح رياضية تساعدهم على مواجهة ظروف الحياة المختلفة.

ولمــا كأنت الألعاب الكبيرة ذات القواعد الثابتة المعروفة دوليا صعبة وتحتاج لملاعب وصـالات وإمكانيات كثيرة ولعدم توافرها فى المــدارس إلى جانب كثرة عدد التلاميذ فى الفصل الواحد لذلك تدرس الألعاب الصغيرة لأنها لا تحتاج لمساحات واسعة أو إمكانيات كثيرة يمكن أن تعطى هذه الألعاب لكلا الجنسين وفى مختلف المراحل السنية والمدرسية مع مراعاة ما ينـاســب كل مرحلة وما يتفق معها من حيث الســهولة والتعقيد مع ملاحظة أن تكون كل لعبة مشــبعة لميول اللاعبين ورغباتهم ومناســبة لقدراتهم. والألعاب الصغيرة أصبحــت من المقومات التــى يحتاج إليهــا أى برنامج للتربية الرياضيــة وعلى المدرس أو المدرب أن يكون ملما إلماما تاما بالكثير منها من حيث طرق تنظيمها والفوائد التى تعود من ممارستها والأجهزة والأدوات اللازمة لكل منها.

ما يراعى عند تدريس الألعاب الصغيرة :

- على المدرس أن يعد الملعب قبل وقت الدرس من حيث التخطيط وتجهيزه بأدوات اللعب اللازمة.
- يجب أن تكون علامات البداية والنهاية واضحة وأن تكون بعيدة عن العوائق حفظا لسلامة التلاميذ.
- اختيار الألعاب التى تلائم مساحة الملعب الذى يستخدم وتتفق وميول التلاميذ.
- تراعى حالة الجو فى الشتاء تختار ألعاب كثيرة الحركة. وفى الصيف هادئة الحركة.
- على المدرس أن يختار ما يشاء من الألعاب التى تتلاءم وسن وطبيعة ونوع التلاميذ.
- التدرج من الألعاب السهلة إلى الألعاب الصعبة فى التنظيم وفى فن الأداء حتى يشمل التدريب نواحى اللعب من رمى ولقف وضرب ومراوغة ومحاورة وخداع وهجوم ودفاع. الانتقال التدريجى من الألعاب ذات القوانين البسيطة إلى الألعاب ذات القوانين المعقدة حتى لا يختلط الأمر على التلميذ دفعة واحدة ولا يفاجأ بالعمل الصعب.
- على المدرس الاهتمام بتحقيق الغرض الرئيسى من التمرين حيث إن التلاميذ يهتمون بكسب السباق بصرف النظر عن اتقان أداء التمرين نفسه.
- على المدرس أن يؤكد ضرورة حفظ النظام والسكينة بين التلاميذ حتى يتعودوا ضبط النفس.
- إعلان النتيجة عقب كل مسابقة لتنمية روح التنافس الشريف بين الجماعات المتنافسة.
- يجب تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متقاربة فى المستوى من حيث حجم الجسم والقدرة البدنية والمهارية.
- التغير المستمر فى اختيار الألعاب حتى لا تدخل الملل فى نفس التلاميذ.

أن تراعى بعض النواحى الصحية الآتية :

(أ) يجب تعويد التلاميذ التنفس الطبيعى أثناء اللعب حتى لا يتسبب فى إحداث أضرار بالقلب والجهاز التنفسى.

(ب) مراعاة أن يكون الزى خفيفا وخاصا فى الألعاب لأن الملابس العادية تعوق الجسم.
(جـ) عدم اشتراك التلاميذ فى اللعب عقب تناول وجبة الطعام مباشرة.
(د) انهــاء الــدرس بألعاب هادئة لأن التغيير المفاجئ من حالة الاجهاد والســرعة إلى الهدوء يؤثر فى القلب.

الآثار التربوية للألعاب الصغيرة :

تعتبر الألعاب الصغيرة وســيلة تربوية مهمة يمكن عن طريقها اكســاب الفرد خصائص السلوك اللازمة لبناء مجتمع قوى متماسك لذا يجب الاهتمام بها وتدريسها وفق ما يناسب مراحل النمو المختلفة حيث أنها.

- تكسب اللاعب عن طريق الألعاب والمباريات الكثير من الصفات والقيم مثل التضامن ووحدة الفكر والوطنية والصمود والتحمل والذكاء والعدل.
- تعمل على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة والشرف والشهامة.
- التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس.
- تنمى المشاعر الطيبة أى مشاعر الزمالة والصداقة والكرامة الوطنية.
- تعدل من الصفات الضارة كالجبن والمكر والعدوان.
- تعمل على شغل أوقات الفراغ فيما هو نافع مفيد.
- تكســب الفــرد من خلال المواقــف المختلفة التى يمر بها من فــوز أو هزيمة كيفية التحكم فى انفعالاته.
- تعود التلاميذ النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين الألعاب.
- تعود اللاعب على عدم الاقلال من مقدرة المنافس واحترامه.

الآثار التعليمية للألعاب الصغيرة :

يرجــع الاهتمام بالألعاب الصغيرة لما لها مــن آثار حميدة فى خلق أجيال قوية واعية متكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا حيث أنها.

- تؤثر فى أجهزة الجسم المختلفة وتنظم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها.
- تعمــل علــى تنمية العضلات نموا متزنا واكســاب الجســم ثوبا مــن الصحة والقوة والجمال.
- اكتساب مهارات جديدة نافعة فى الحياة.

- تنميــة عناصر اللياقة البدنية اللازمة للفرد كالقوة والســرعة والاتزان والتحمل وخفة الحركة والرشاقة والمرونة.
- استنفاد الطاقة الكامنة فى الجسم بما يعود عليه بالنفع.
- تنمية بعض الصفات مثل قوة الملاحظة وسرعة البديهة والتذكر واليقظة.
- تعويــض التلاميــذ عن فترات العمــل الجدى حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسـيلة للترويح بعد عناء العمل.

ما ســبق من قيم تربويــة وتعليمية للألعاب الصغيرة يمكن للاعب من خلال ممارســته لها أن تكســبه من العناصر ما يســاعده على تشــكيل شــخصيته. فمن الناحية النفســية والتى تمثل الصفات الإنتاجية للفرد يمكن أن يكتســب القيم الخلقية كالعزيمة والشــجاعة والأمانة وضبط النفس والعدل.. الخ من الصفات الحميدة ومن الناحية الفســيولوجية والتى تمثل القدرة الإنتاجية يكتســب الفرد الصفات الحركية كالسرعة والتحمل والقوة والرشاقة والتوازن.. الخ.

أغراض الألعاب الصغيرة :

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والجنسية وكذلك باختلاف المســتويات والمراحل التعليمية وتختلف كل لعبة فى أغراضها عن اللعبة الأخرى كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريســها لمراحل مختلفة وذلك تبعا لنوع كل مرحلة وخصائصها.

وأهم الأغراض العامة للألعاب الصغيرة هى :

١ - اكساب اللياقة البدنية :

تساعد الألعاب الصغيرة على إكساب اللياقة البدنية للمشتركين. قد تعطى بدلا من أنواع التمرينات وتؤدى نفس أغراضها. وهناك ألعاب كثيرة تخدم عناصر القوة والسرعة والمرونة والتوازن والرشاقة والتحمل.. الخ.

٢ - اكساب مهارات اجتماعية نافعة :

تهدف الألعاب جميعها إلى اكســاب الفرد المشترك فى النشاط الرياضى الاستعدادات والمهارات الاجتماعية النافعة سواء فى اللعب أو فى الحياة العامة حيث تنمى هذه الألعاب

قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعى كالتعاون ومساعدة الغير وانكار الذات... الخ.

٣ - عامل للتشويق :

الألعاب الصغيرة من أهم عوامل ادخال المرح والسرور على الدرس أو التدريب ولذا فهى عامل مساعد على إقبال الأفراد المشتركين على تأدية المطلوب فهمه دون ملل.

٤ - تعويد النظام والطاعة :

تساعد الألعاب الصغيرة على غرس النظام والطاعة فى نفوس التلاميذ نتيجة لاطاعتهم لقوانين الألعاب.

٥ - التمهيد للألعاب الكبيرة :

يمكن تنمية مهارات الألعاب المختلفة عن طريق إعطائها فى شكل لعبة مبسطة القوانين تتفق ومستوى اللاعبين وتؤهلهم للاشتراك فى الألعاب الكبيرة عن طريق استخدام مواقف اللعب المشابهة فى الألعاب الصغيرة والتى هى من أكثر العوامل نجاحا فى تنمية المهارات المختلفة للألعاب الكبيرة.

٦ - الانتقال التدريجى :

الألعاب الصغيرة ذات القوانين القليلة البسيطة وسيلة تدريجية للانتقال إلى الألعاب الكبيرة وما تتضمنه من قوانين كثيرة.

٧ - القدرة على أداء العمل فى حدود الامكانيات الموجودة :

تمتاز مدارسنا بكثرة عدد التلاميذ فى الصف الواحد مع قلة الامكانيات من مكان وأدوات لذلك فإن استخدام الألعاب الصغيرة تساعد على التغلب بعض الشىء على هذه المشكلات.

٨ - مساعدة التلاميذ المتأخرين رياضيا :

اشتراك التلميذ المتأخر رياضيا فى الألعاب الصغيرة يساعده بعض الشىء بشعوره بالثقة بالنفس، وقد تنمو كفاءته مما يساعده مستقبلا على اشتراكه فى الألعاب الكبيرة. مما سبق نرى أن الألعاب الصغيرة ليست مجرد حركات أو تمرينات تؤدى إنما هى ألعاب هادفة لها أغراضها الواقعة لذلك يجب أن يعرف المدرس جيدا الغرض من اختياره للعبة من

نظام وطاعة وقوة وسرعة ومرونة.. الخ. بينما يرى التلميذ الغرض القريب منه والذى يلمسه مثل الفوز والمرح وحسن الأداء والمنافسة لذلك يجب أن تحقق الألعاب الصغيرة الغرضين معا القريب منها والبعيد.

مميزات الألعاب الصغيرة

- تمتــاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.
- تناســب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنســين فيســتطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.
- يمكن أداؤها فى أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستغناء عن الأدوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.
- لا تحتاج ممارستها إلى قدرة جسمية وعقلية عالية.
- مجال لاظهار استعدادات التلاميذ نحو لعبة كبيرة.
- تعطى الفرص لجميع التلاميذ للاشتراك فى نشاط الألعاب.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة ببث الحماس وروح المنافسة فى نفوس التلاميذ.
- لها دور كبير فى تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة.
- فرصة كبيرة لتدريب التلاميذ على القيادة والرئاسة والتبعية.
- فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتى أى حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل التلاميذ للألعاب الكبيرة.
- تنمى روح الجماعة والتعاون كما فى الألعاب الجماعية.

استخدام الألعاب الصغيرة فى المجالات المختلفة :

١ - فى درس التربية الرياضية :

لقــد لعبت الألعاب الصغيرة دورا هائلا فى تغيير الدرس ومضمونه وخروجه عن صورته الجامدة التى كانت مبعثا لملل التلاميذ وسآمتهم. فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس

وجعلت دور التلميذ خلال الدرس إيجابيا يستغل فيه مهارته وقدرته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية الرياضية.

وقد تطور درس التربية الرياضية تبعا للتطور الذى شمل النواحى التعليمية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة. ولم يعد يعمل على تنمية الكفاية الجسمية للتلميذ فحسب بل أصبح عنصرا أساسيا فى تنميته عقليا وخلقيا ونفسيا بجانب اكسابه المهارات الحركية المختلفة ولكثرة أغراض درس التربية الرياضية نرى تعدد مظاهر وتنوع أوجه النشاط الذى يدرس فيه حيث لم يصبح الدرس قاصرا على التمرينات الشكلية الجامدة والذى يكون فيها التلميذ سلبيا لا يقوم بدور ايجابى ولا يستغل فيها مهاراته وقدراته ولا يساعد على تحقيق أغراض التربية الرياضية الحديثة وأغراض المجتمع الذى يعيش فيه، بل تحررت من ذلك وأصبحت من النوع الترويحى الهادف. أى إن غرض الدرس أصبح واضحًا لكل من المدرس والتلميذ.

وعند وضع الألعاب الصغيرة ضمن خطة درس التربية الرياضية وحتى يتحقق الغرض منها فى الدرس يجب مراعاة النقط المهمة التالية:

١ - عند استخدامها فى المقدمة (الاحماء) تختار الألعاب التى يشترك فيها جميع الأفراد فى وقت واحد مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمى للدرس وأن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم بالإضافة إلى الاستعداد النفسى.

٢ - عند استخدامها فى الجزء الخاص بالتمرينات فإن الدرس يحب أن يخدم عناصر اللياقة مع مراعاة قصر الوقت وعدم التكرار ويفضل استخدام التمرينات فى صورة الألعاب الصغيرة لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق.

٣ - عند استخدامها فى النشاط التطبيقى تختار الألعاب الصغيرة التى تمهد للألعاب الكبيرة.

٤ - عند استخدامها فى النشاط الختامى للدرس توضع لعبة صغيرة تهدف إلى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.

٢ - فى التدريب الرياضى:

الألعاب الصغيرة عنصر أساسى مهم فى التدريب الرياضى الحديث حيث إنها تحقق الغرض من التمرينات البدنية أى تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحى

الشكلية المملة فى التدريب الرياضى يجب أن تطور بادخال الألعاب الصغيرة بما فيها من مسابقات تحث اللاعبين على المنافسة التى هى عنصر أساسى فى التدريب. وقد نجد أن اللاعب أثناء التدريب يتقن المهارات الأساسية للعبة ولكنه لا يجيد استخدامها فى المباراة ولا يستطيع أداءها بالصورة المطلوبة وذلك لأنه لم يتقن التدريب عليها فى مواقف مشابهة لمواقف اللعب وهذه أنجح وسائل التدريب الحديثة حيث يتم التمرين على المهارات فى مواقف مشابهة للمواقف التى تقابله فى المباراة وهذه الناحية تكسبه حسن التصرف ويمكن للألعاب التمهيدية هنا أن تؤدى الغرض المطلوب من حيث إن هذا النوع من الألعاب يخدم المهارات الأساسية والحركية للألعاب الكبيرة. كما أن الألعاب الصغيرة تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب ولتعويد اللاعب إطاعة القوانين المطلوبة فى كل لعبة وذلك بتعويده إطاعة القوانين المبسطة الموجودة فى هذه الألعاب دون اعتراض وهى ناحية أخلاقية مهمة وهذا ما يتميز به التدريب الرياضى الحديث لذلك فاستخدام الألعاب الصغيرة فى التدريب يعتبر عاملا مهما للارتفاع بالمستوى الفنى والبدنى والنفسى والأخلاقى للاعب عن طريق التطور الشامل فى اختيار برامج التدريب الرياضى.

بعض استعمالات الألعاب الصغيرة فى التدريب :

١ – المقدمة (الاحماء). يستخدم بها الألعاب التى يشترك فيها جميع الأفراد فى عمل واحد ووقت واحد.

٢ – تؤدى بدلا من بعض التمرينات حيث إن أداء التمرينات فى صورة المنافسة أكثر تشويقا وأحسن أسلوبا من أدائها فى شكلها الروتينى.

٣ – تعطى بين فترات التدريب كعامل من عوامل المرح والتشويق وتستخدم فى ذلك عادة الألعاب الهادئة.

٤ – فى أثناء التمرين على المهارات المختلفة إذا أعطيت على شكل ألعاب تمهيدية لغرض إعطاء اللاعب صورة من صور اللعب بالإضافة إلى وضعها فى موقف مشابه لموقف اللعب المنظم. والألعاب التمهيدية تكمل التدريب الفردى عند الممارسة فى جماعات حسب قوانين معينة تخدم المهارات ولا تخرج عن القانون الأصلى للعبة.

فى المعســكرات :

لا تنكر أهمية الألعاب الصغيرة بالنسبة للمعسكرات والرحلات لما تضفيه عليها جميعا من بهجة وســرور ومرح وذلك لما تشــمل عليها برامجها من العديد من هذه الألعاب ففى المعســكرات تستخدم فى حفلات السمر والأنشــطة الاجتماعية المختلفة (ألعاب التعارف - ألعاب موسيقية - مسابقات).

١ - تســتخدم فى الرحلات (الألعاب البســيطة - ألعاب الكرة - المنافســات والسباقات وألعاب هادئة).

٢ - وتستخدم على الشاطىء وفى حمامات السباحة.

أنــواع الألعــاب الصــغيرة

أولا: تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة الأداء إلى قسمين :

١ - ألعـــاب تؤدى بأدوات.

٢ - ألعـــاب تؤدى بدون أدوات.

ثانيا: تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة العمل إلى :

١ - ألعاب الجرى : منافسات الجرى - تتابعات - المطاردة - البحث عن المكان.

٢ - ألعاب الرشاقة : منافسات الشد والدفع - التوازن - الاتجاه.

٣ - ألعاب الخلاء : الزحف - البحث - المطاردة - اللمس - الصيد.

٤ - ألعاب صغيرة فى الماء : اللمس - المطاردة.

٥ - ألعاب الكرة : الرمى - اللقف - المسك - التصويب الدحرجة - تنطيط الكرة.

ثالثا : تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث نوع القانون أو الغرض إلى :

١ - ألعاب مبسطة القوانين نابعة من البيئة.

٢ - ألعاب أكثر تنظيما.

٣ - ألعاب تمهيدية أو اعدادية للألعاب الكبيرة.

ألعاب ذات قوانين مبسطة نابعة من البيئة الشعبية :

ويقصــد بها الألعاب التى يمارســها الأطفال بالشــوارع والأماكن العامــة والقرى وهذه الألعاب وضع قوانينها الأطفال أنفســهم حســب إمكانياتهــم وطبيعة الأرض كذلك وضعوا

أسـماء الألعاب حسب طريقة لعبهم وحسب تعلمهم للعبة ولذا سميت هذه الألعاب بأسماء مختلفة وقد تكون طريقة الأداء واحدة فى أكثر من مكان ولكنها مختلفة الأسماء.

وهـذه الألعاب يمكن أن يطلق عليها الألعاب الشـعبية وقد اتخـذ بعضها مكانا محليا أو دوليا مثل لعبة التحطيب ولعبة الحوكشة التى تطورت وسميت فيما بعد بالهوكى وأصبح لها قوانين منظمة تتنافس فيها الدول.

ويمكن تقسيم الألعاب الشعبية إلى قسمين :

(أ) ألعاب شعبية نابعة من البيئة متطورة وهى نوعان:

(أ) تطور شكل اللعبة خارج نطاق الدولة (مثل الهوكى).

(ب) تطور ش كل اللعبة داخل نطاق الدولة (مثل التحطيب).

(ب) ألعاب شـعبية نابعة من البيئة غير متطورة وموجودة بصورها السابقة مع التطوير حسب إمكان ممارستها سواء فى الاسم أم الأداء أم المسافة أم الزمن.

٢ - الألعاب المنظمة تنظيما أكثر :

ويقصد بها الألعاب التى توضع حسب الإمكانيات الموجودة ويراعى فيها مراحل النمو وطبيعة المكان وعدد الأفراد المشتركين. وهذه تحدد قانون اللعبة وطريقة الأداء حيث تكون اللعبة ذات غرض واضح سـواء للطالب أم المدرس ويسـتطيع المدرس التحكم فى القوانين المختلفة الموضوعة حسـب مقدرة الأفراد على الأداء ولهـذه الألعاب أهمية خاصة حيث يكون فيها اللاعب خاضعا للقوانين الموضوعة والشروط المختلفة التى تحدد نوع العمل وهو فـى الحالة هذه يتعود على إطاعـة القوانين المختلفة كما أن هذا النوع أكثر تنظيما إذ إنه يعطى هذا النوع من الألعاب لمختلف المراحل التعليمية والسـنية كل حسـب طبيعة نموه ويتطلب أدوات بسيطة وإمكانيات محدودة.

أنـواع هـذه الألعـاب :

١ – تتابعات بين الأفراد والمجموعات وسباقات.

٢ – ألعاب جماعية يؤديها جميع الأفراد فى وقت واحد.

٣ – ألعـاب هادئة.

٤ – ألعـاب موسيقية.

٥ – ألعـاب الكـرة.

أغراض الألعـــاب :

١ – ســرعة الحـــركة.

٢ – اليقظــــة.

٣ – ســرعة التــلبية.

٤ – الأمــــانة.

٥ – الولاء للجمـــــاعة.

٦ – شغل أوقات الفراغ بالمفيد النافع.

٧ – احترام القوانين الموضوعة.

٨ – الليــــاقة البــدنية.

٩ – أغراض بنائية وتكوينية.

١٠ – الرشاقة – الدفع – الشد – الوثب – الاتزان ... إلخ.

١١ – النظــــام.

١٢ – الترفيه والترويح.

مما ســبق يمكن القول أن الألعاب الصغيرة يمكن تقسيمها بأكثر من طريقة وكلها تؤدى إلى نفس الغرض مع مراعاة أساس التقسيم.

٣ - الألعاب التمهيدية :

ويقصد بها الألعاب المختارة أو الموضوعة لخدمة نوع معين من الألعاب الأخرى الكثيرة مثل: كرة القدم – اليد – الســلة – الطائرة... إلخ. ولأهمية هذا النوع من الألعاب يعطى لاتقــان المهارات الأساســية فى صور أكثر قبولا وأحســن نتيجة كمــا أن هذا النوع يعتبر عنصرا ناجحا حيث إن الفرد يكون فى أثناء أدائه للألعاب التمهيدية فى مواقف مشابهة للمواقف التى تقابله فى المباريات وهذه تكســبه حســن التصرف والقدرة على أداء المهارة فى الظروف المختلفة.

والألعاب التمهيدية بالنسبة للمدرس أو المدرب تعتبر عنصرا من عناصر ثقافته الرياضية وتقدم لاعبيه ولا يمكن الاســتغناء عن التدريب الفــردى اعتمادا على إدراك المهــارات عن طريــق الألعاب فهذا التدريب الفردى عنصر عام وأساســى والألعاب التمهيدية مكملة له. فهى تضع اللاعب فى الموقف الذى يحتمل أن يتعرض له فى المباراة.

وتنقسم الألعاب التمهيدية أو الإعدادية إلى قسمين :

١ - ألعاب تمهيدية أو إعدادية تكسب المشترك اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب.

٢ - ألعاب تمهيدية أو إعدادية تعطى المشترك مهارات حركية أو أساسية لنوع معين من الألعاب.

أسس وضع الألعاب التمهيدية :

هناك ثلاثة أسس مهمة يجب مراعاتها عند وضع أية لعبة تمهيدية وهى :

١ - الكرة متحركة واللاعب ثابت.

٢ - الكرة متحركة واللاعب متحرك (اللاعب الذى معه الكرة).

٣ - الكرة متحركة وجميع اللاعبين متحركين فى صورة مباراة مبسطة القوانين.

الأدوات المستعملة التى يمكن استخدامها فى الألعاب الصغيرة :

١ - كرة تنس.

٢ - كرات جلد.

٣ - كرات شراب.

٤ - أطواق صغيرة.

٥ - أطواق كبيرة.

٦ - حلق مطاط.

٧ - عصى صغيرة.

٨ - عصى هوكى.

٩ - حبال مختلفة.

١٠ - صولجانات.

١١ - أعلام.

١٢ - شرائط.

١٣ - عقل ثلاثية.

١٤ - قوائم خشبية بارتفاعات مختلفة.

١٥ – سلالم مختلفة الشـكل.

١٦ – كرات قدم – سلة – طائرة – يد – هوكى – تنس... الخ.

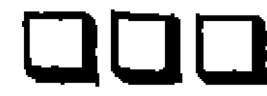
١٧ – أكيـــاس حبوب.

١٨ – صناديق خشبية مختلفة الأحجام.

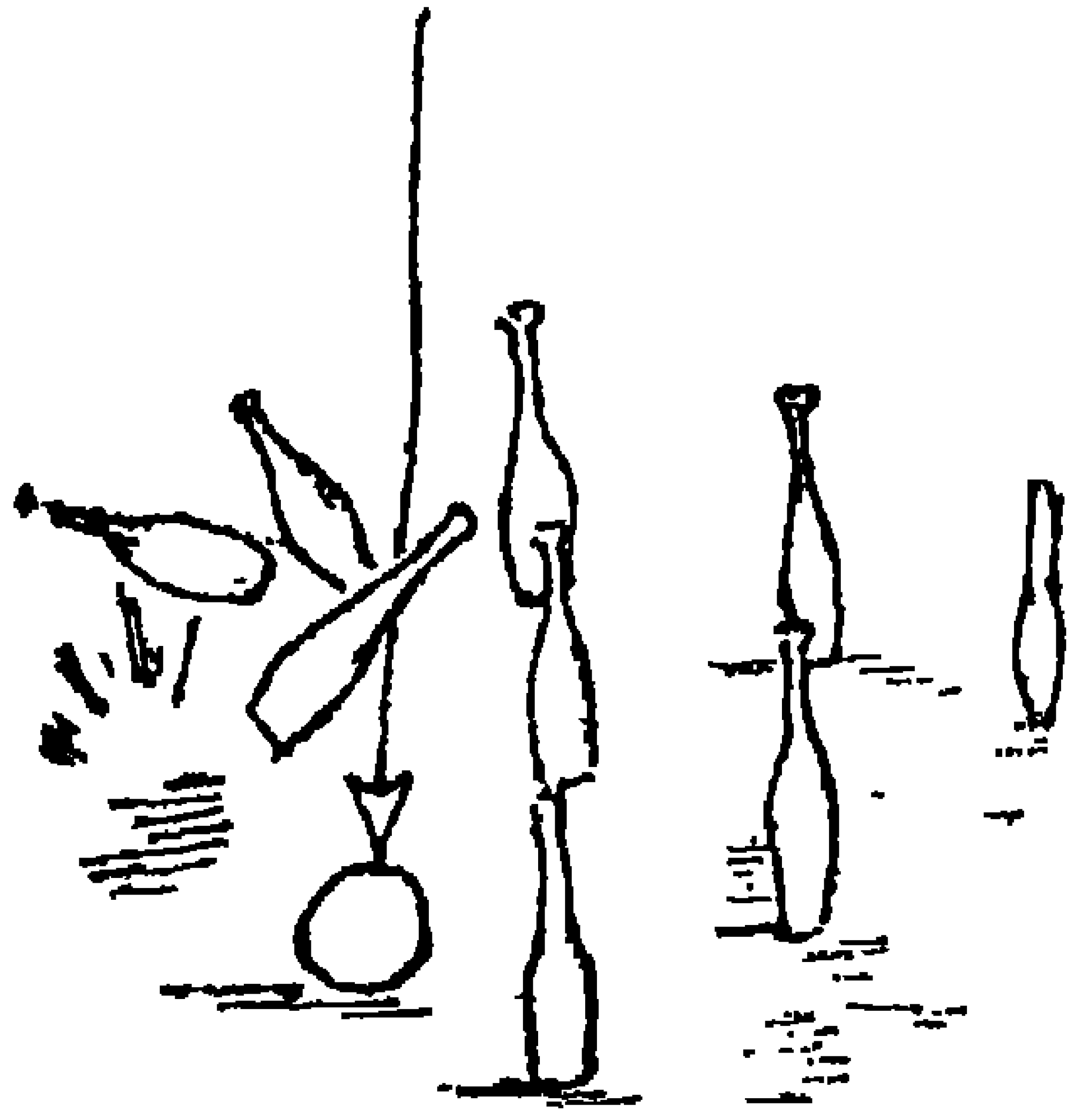
ملحـــوظة :

يمكن الاستغناء عن الكرات الكبيرة بأى أنواع من الكرات مناسبة للعبة المختارة.

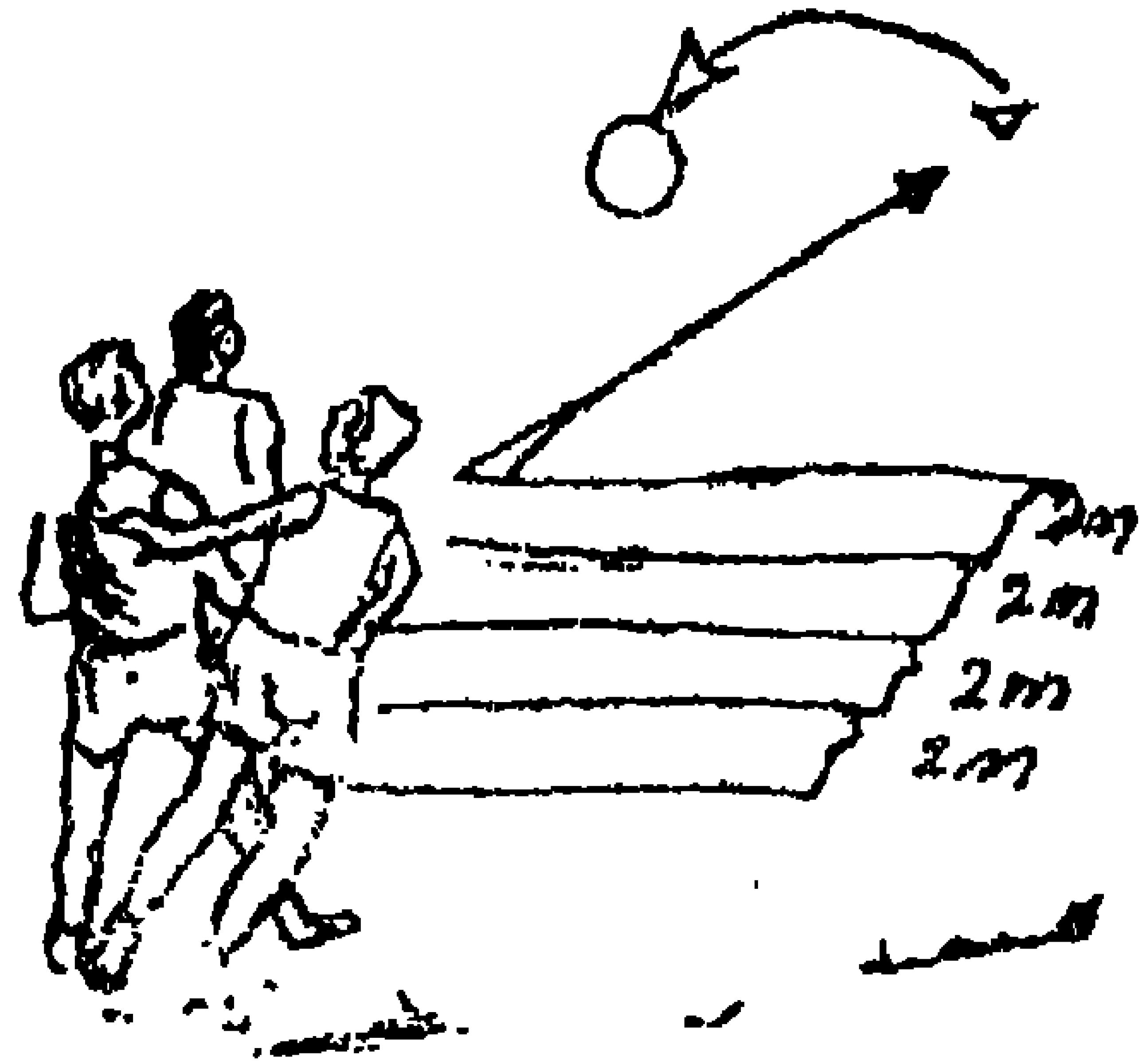
وفيما يلى بعض نماذج للألعاب الصغيرة.



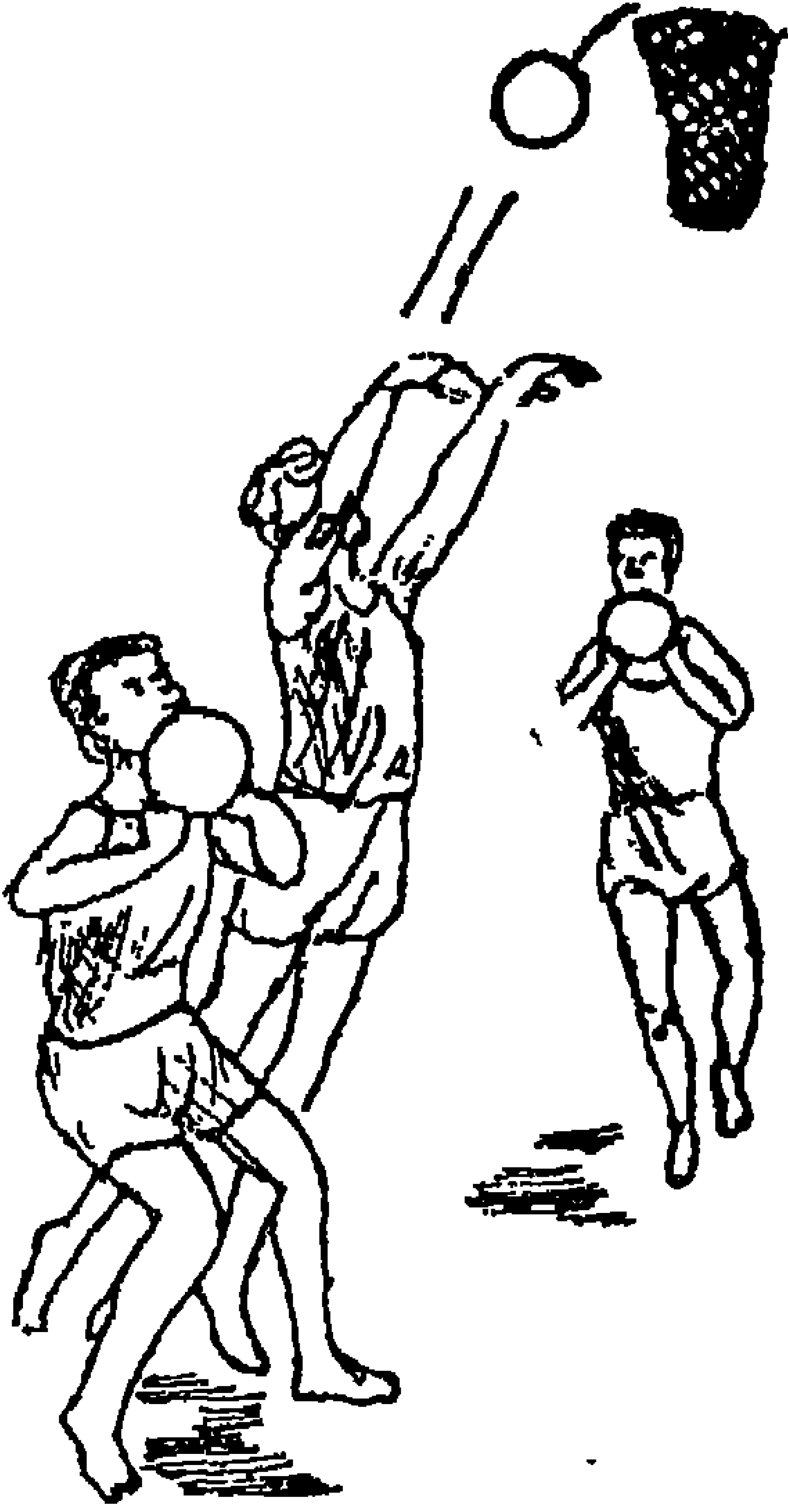




● ضرب الكرة بالقدم من مسافة ١٠ أمتار على ٩ صولجانات (زجاجات خشبية) الفائز من يسقط أكبر عدد منها احسب النقط.



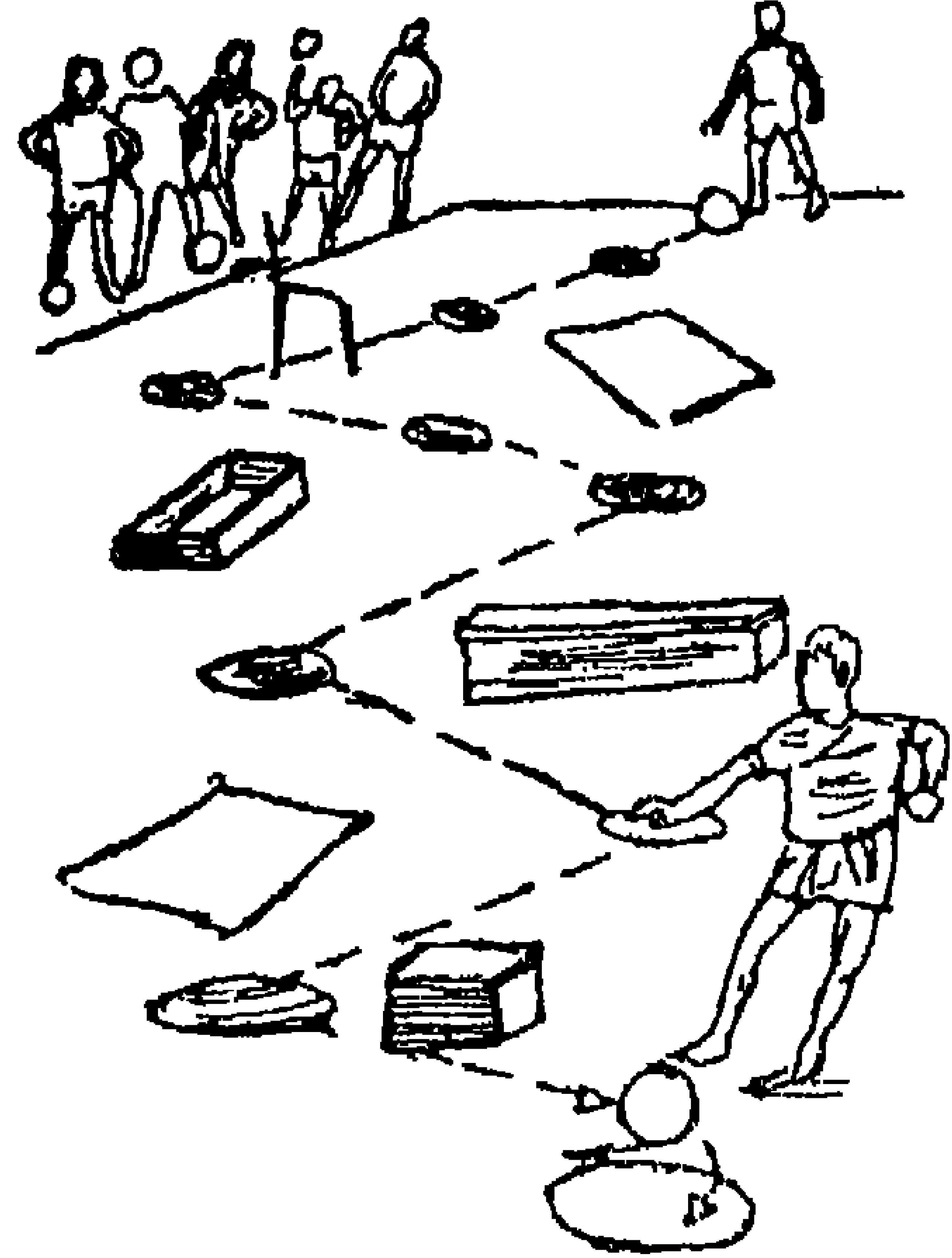
● الوقوف على مسافة محددة من الحائط.
● ضرب الكرة فى الحائط لترتد.
● يمنح اللاعب ١٠ درجات لكل ٢ متر ترددها الكرة.



- التصويب على السلة باليدين معا.
- لكل لاعب ٣ محاولات.
- تحتسب نقطتين لكل إصابة هدف.
- الفريـق الفائز مـن يحصل على عدد من النقاط أكثر.



- المشى بالكرة.
- فى شكل زجزاج.
- بين صولجانات أو مكعبات.
- تحتسب نقطة للاعب الذى يصل بالكرة بدون لمس الصولجانات أو المكعبات.



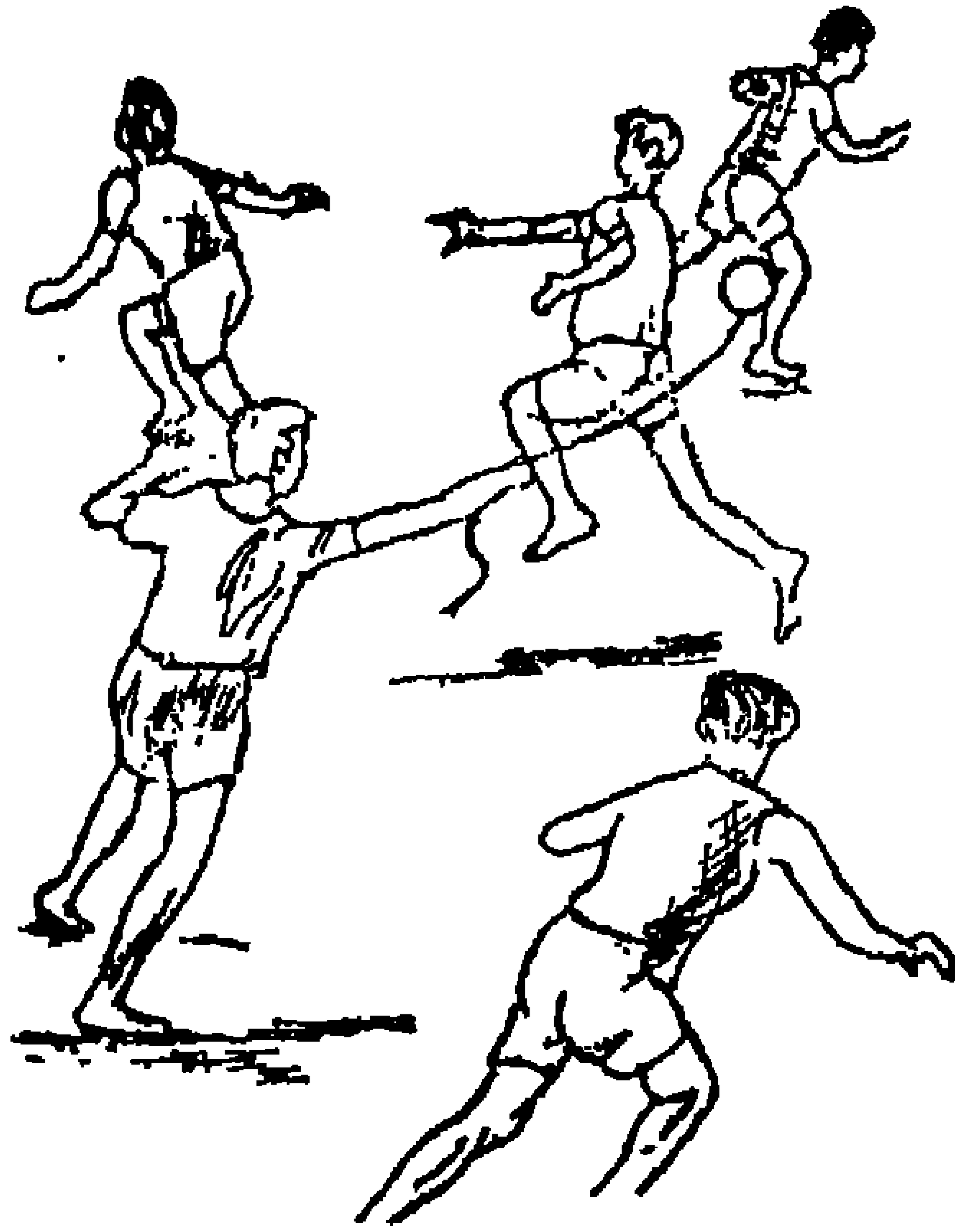
الغــرض : لياقــة بدنية "رشــاقة" الكرة – الهروب من الدفاع.

الأدوات : كــرات – صنــدوق ١٠ أطواق – حصر.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشــرح : الجرى حول الموانــع الموجودة ثــم الوثــب فــوق الصنــدوق ثم الجــرى زجــزاج إلــى نهايــة المكان باستخدام مهارة عن لعبة مختارة.

- ممكن استخدام كرة قدم – سلة.
- يد حسب المهارة التى تؤدى.



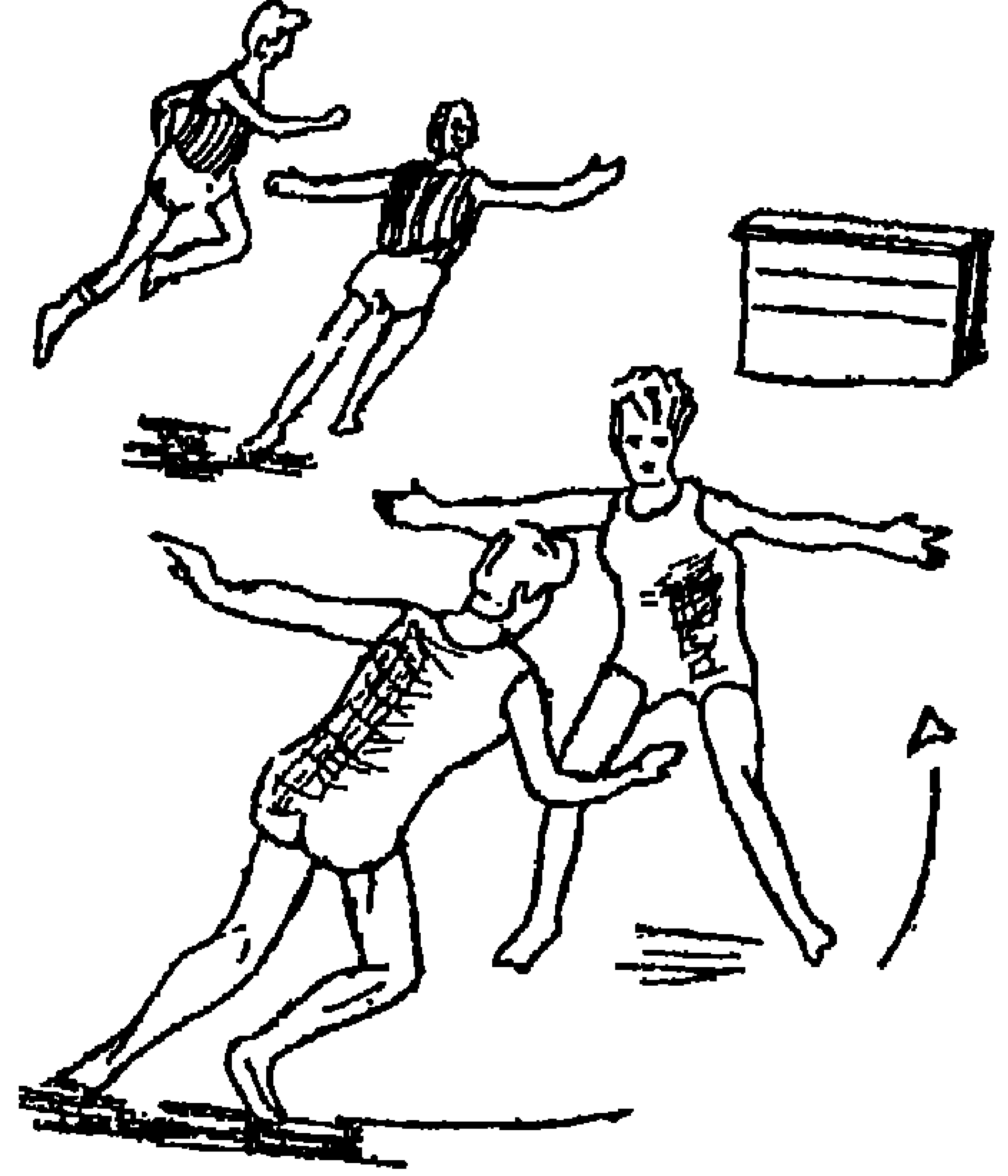
الغــرض : تعليــم الخداع الســرعة – دقة التصويب – الهروب من.

الأدوات : كرة مربوطة بحبل.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشرح : مجموعة من اللاعبين لاعب يمسك اللاعب.

كرة بحبــل. الجرى فى أى مكان. اللاعــب الممســك بالكــرة يحاول لمس اللاعبين أثناء جريهم بدوران الحبل بالكــرة وعند لمس اللاعب يحسب هدف للاعب.



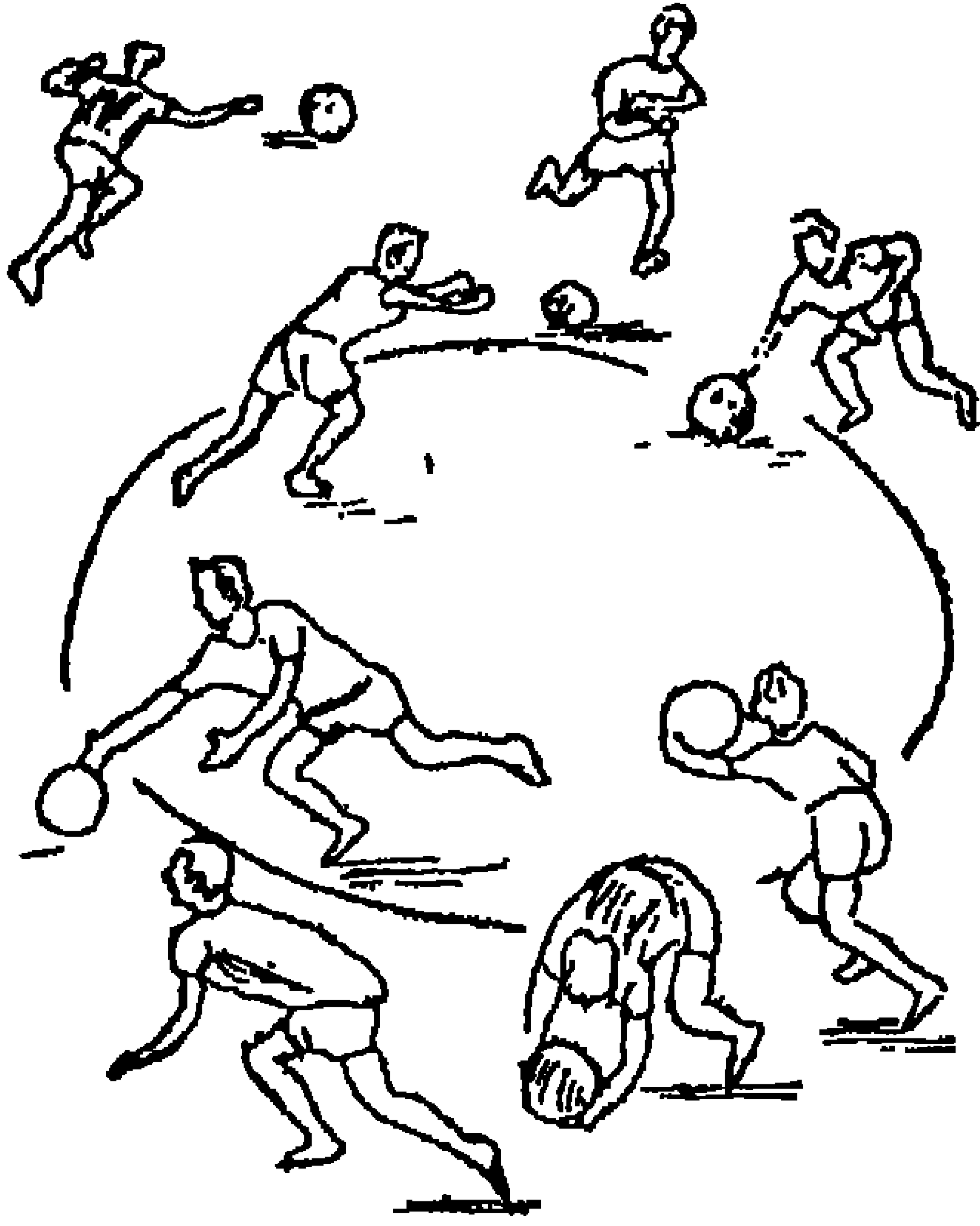
الغــرض :تعليــم الخــداع والتخلــص من الزميل.

الأدوات : لا توجد.

اللاعبون : كل (:).

الشــرح : كل (:) محاولــة الهــروب من الزميل باستخدام حركات للجسم للمراوغة والجــرى والوثب على الصندوق بأى طريقة.

● يتبادل الزميلان العمل.



الغرض :سرعة الأداء – قوة الملاحظة.

الأدوات : كرات – دائرة مرسومة.

اللاعبون : كل (:) خارج الدائرة.

الشــرح : اللاعــب الأول يرمــى الكــرة أويدحرجها فى اتجاه الدائرة.

● للاعب الآخر يجرى فى اتجاه الكــرة ليلتقطها ويخــرج بها من الدائرة ويتبادل الزميلان العمل.



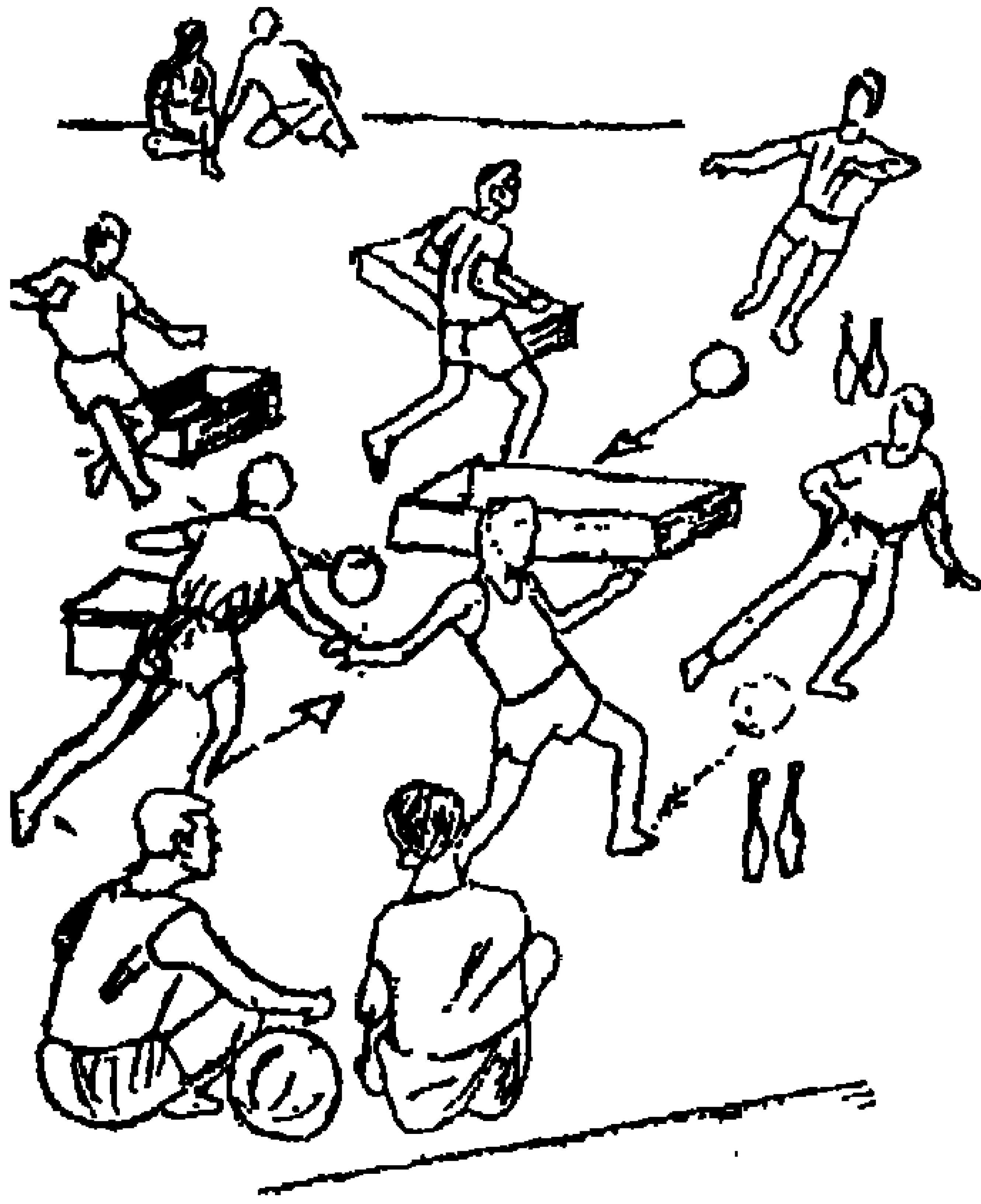
الغــرض :كرة سـلة – يـد – التمرين على التمريرة.

الأدوات : كرات.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشــرح : التمرير فــى الدائرة باســتخدام الزمن ٣٠ ثانية – احتساب عدد المرات التــى وصلت الكرة لأول لاعب بعد التمرير.

التمريــر فى الدائرة مع ترك زميل والتمرير للزميــل الآخر – التمرير فى نفــس الدائــرة جهة اليســار للزميل الآخر.

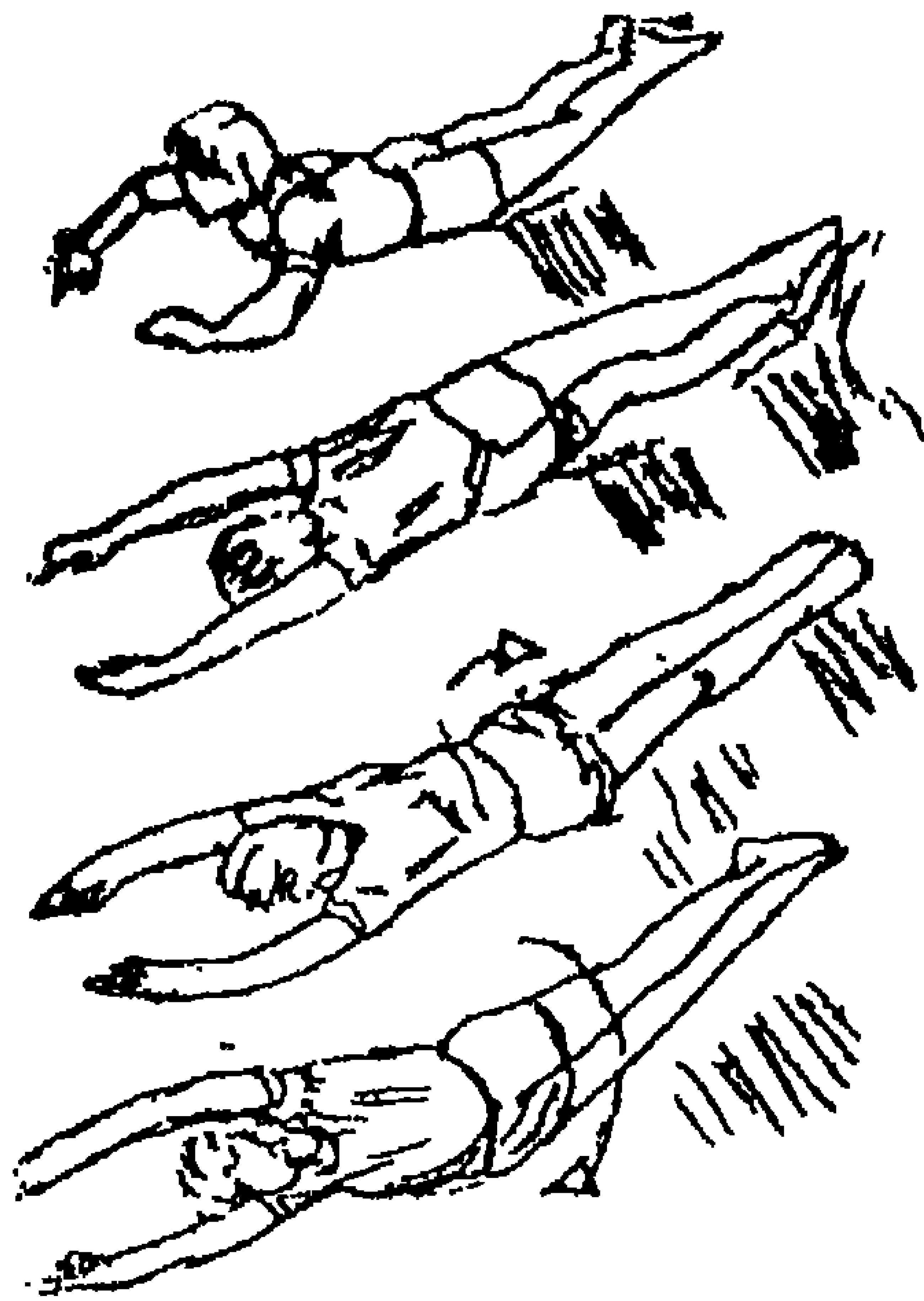


الغــرض :كرة قدم – تعليــم التمرير – دقة التصويب.

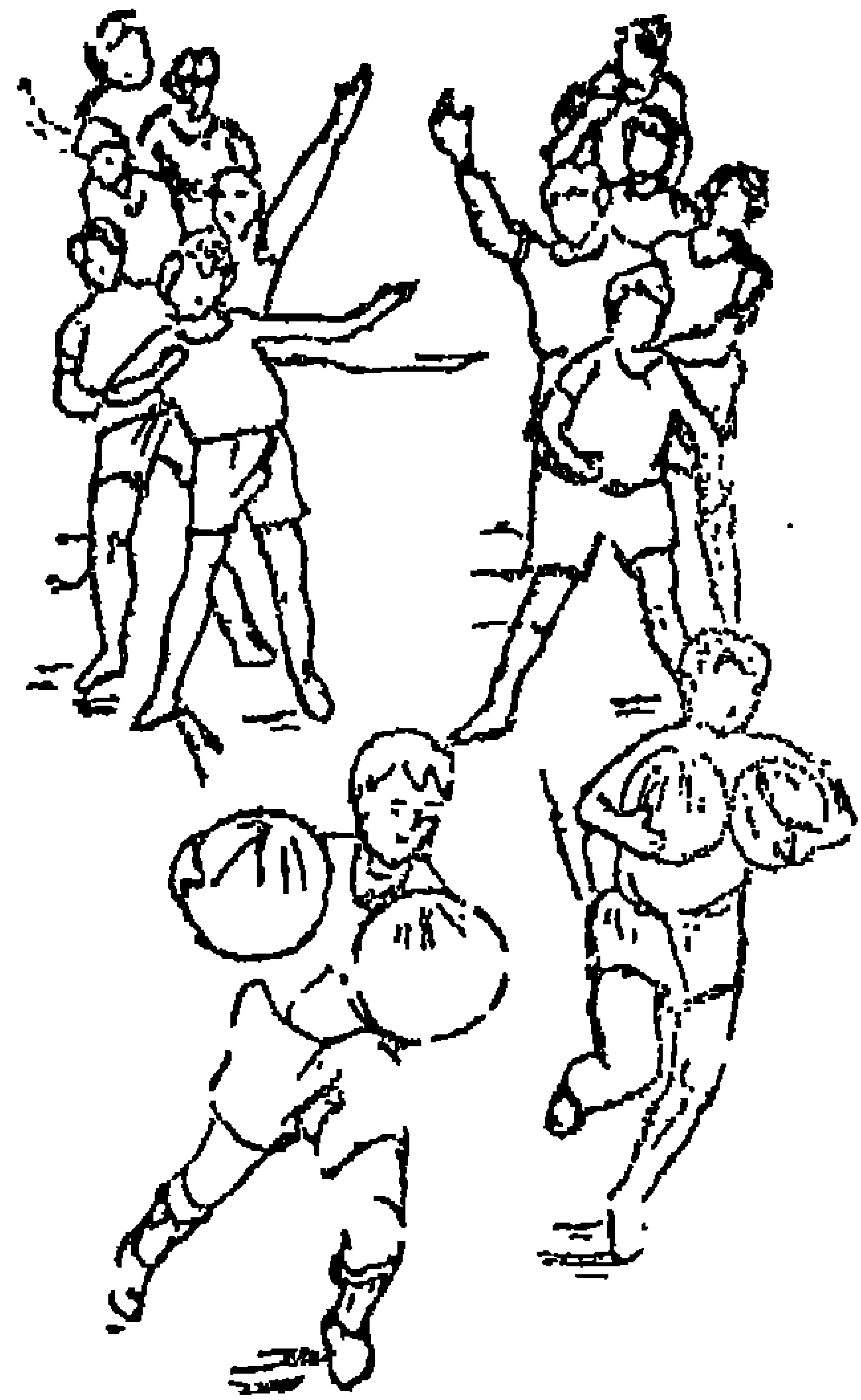
الأدوات : صنــدوق. كــرات. زجاجــات. خشبية.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

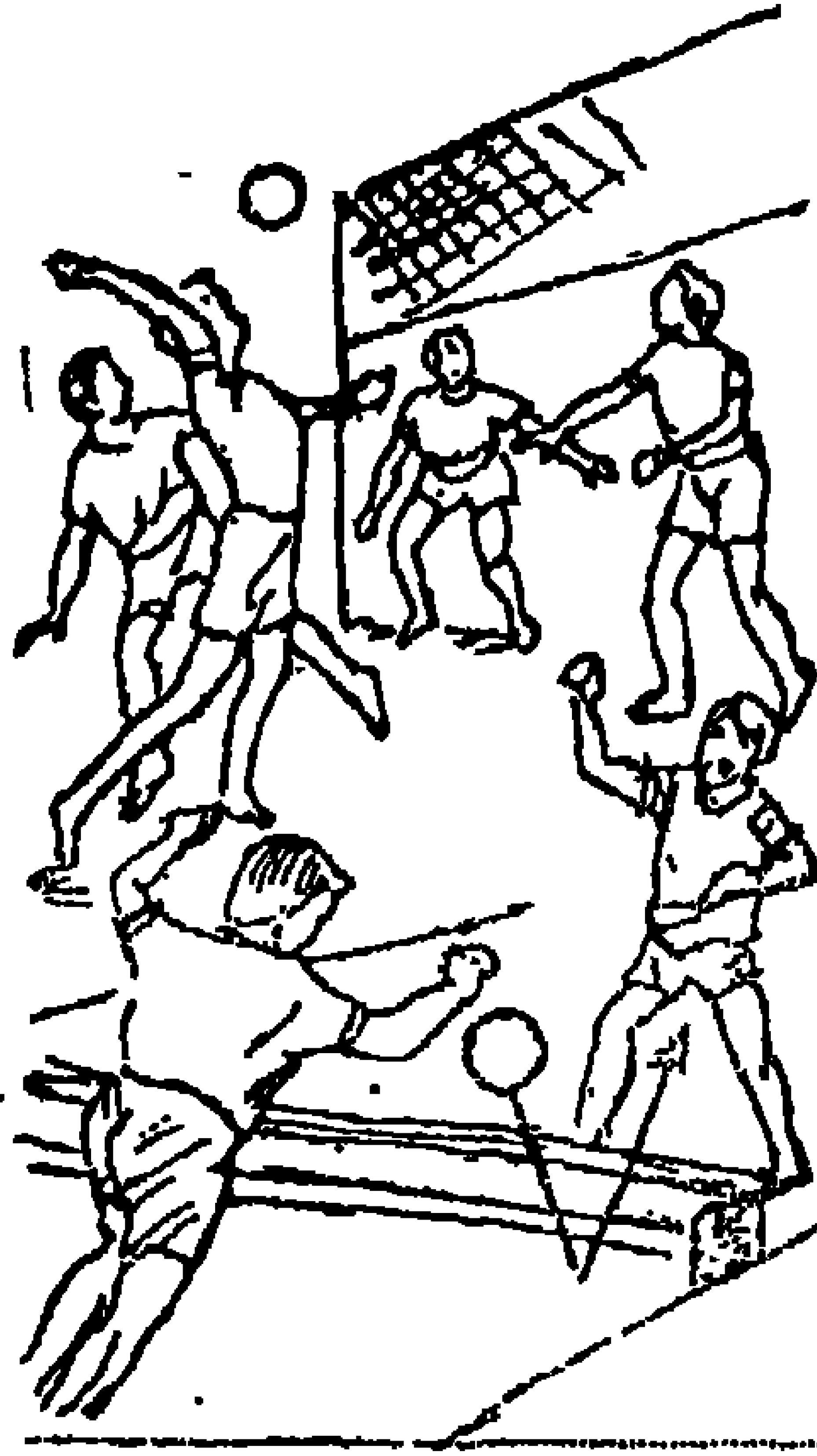
الشــرح : التمرير بالقدم بين الزميلين على الزجاجات الخشــبية واستخدام أجــزاء الصنــدوق كعوائق (عمل محاورة).



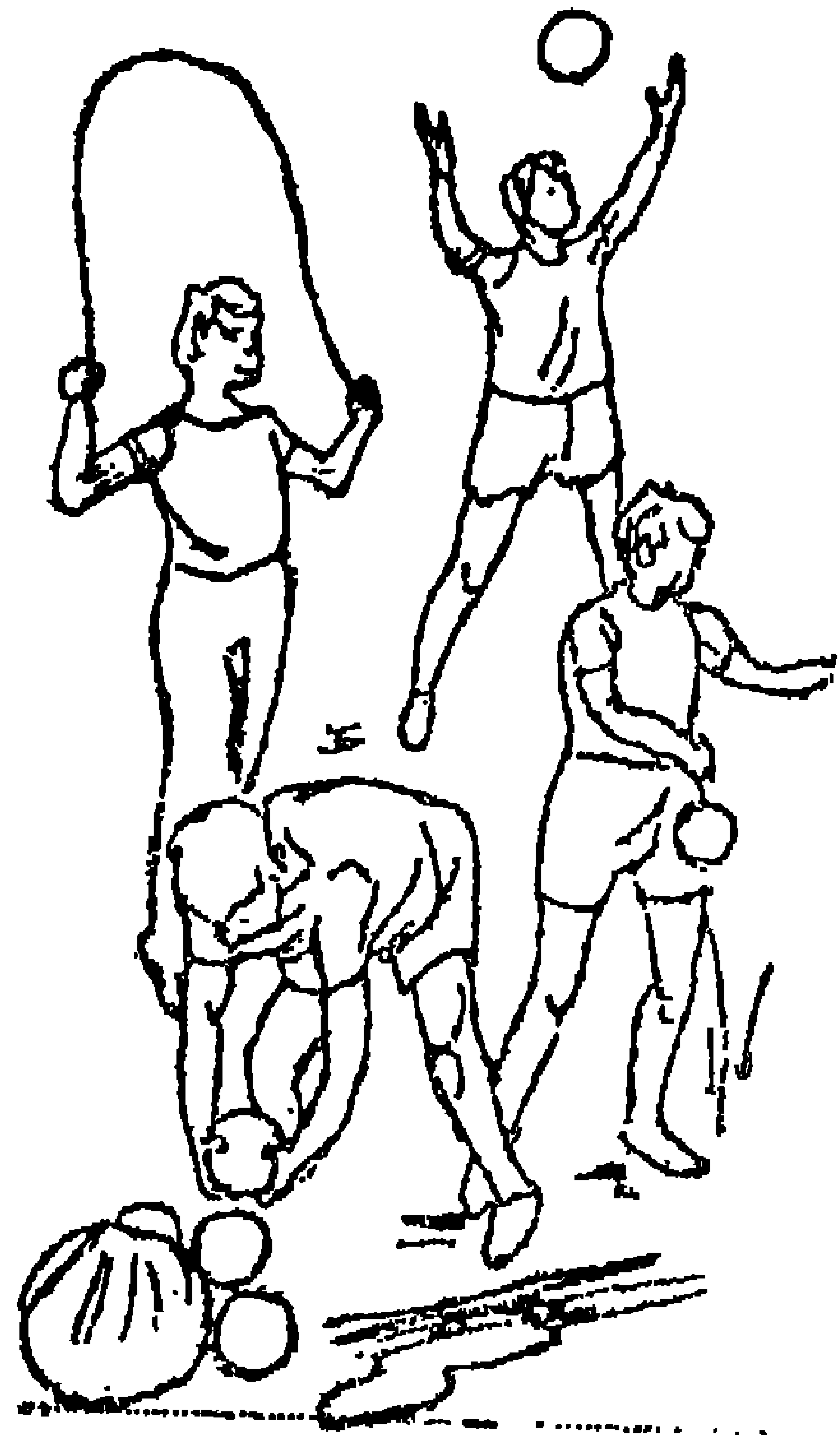
- عدة مراتب متجاورة.
- انبطاح، الذراعان عاليا، دوران الجسـم للجانــب للانتقال من مرتبة إلى أخرى، الحفاظ على استقامة الجسم.



- تتابــع بيــن قطاريــن كل لاعب يحمل كرتين يصل للخط ويعود ليسلم الكرتين.
- يفوز القطار الأسرع.
- يجب حمل الكرة دائما.

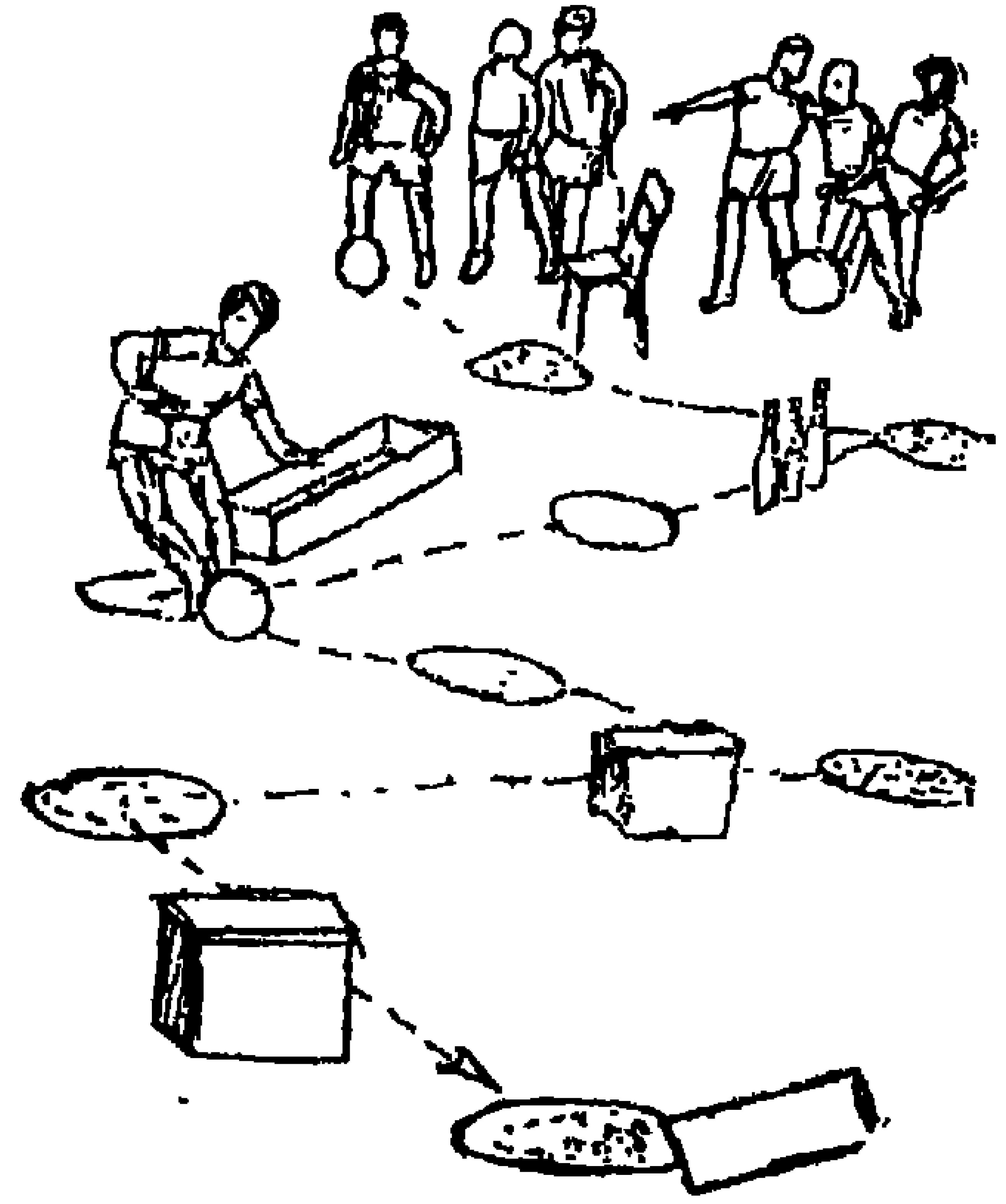


- كرة طائرة كل اثنين معا.
- ضـرب الكرة مرتدة إلـى الزميل المقعد مثل الشبكة بينهما.
- للتدرج للتدريب على الضربة الساحقة لتعديـة الكرة الشـبكة، يلاحـظ تبديل العمل فى المجموعات.



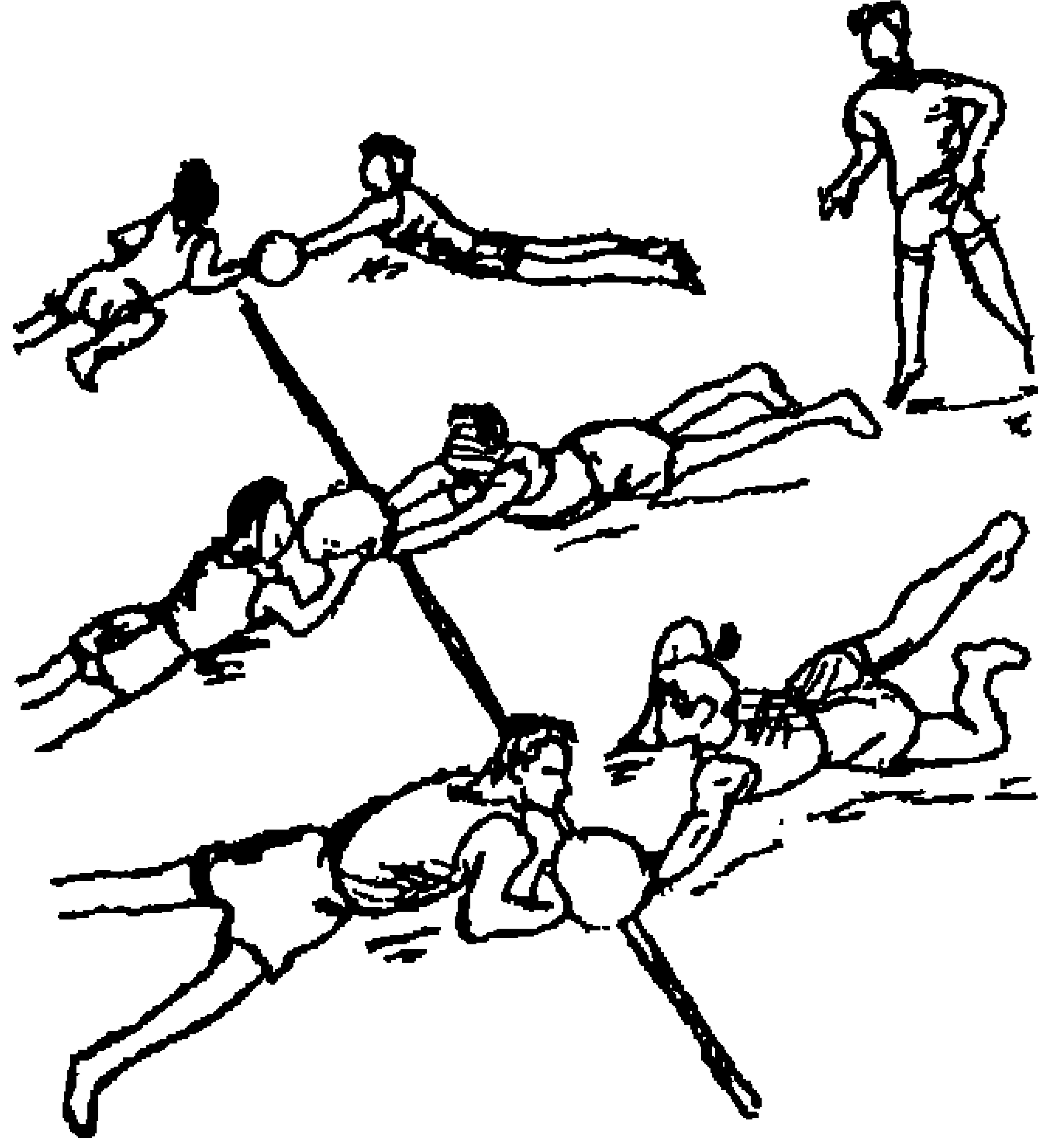
- تدريبات بأدوات.
- كرات عصى حبال.
- حـاول اسـتخدام الأدوات بنفسـك (لعب حر).



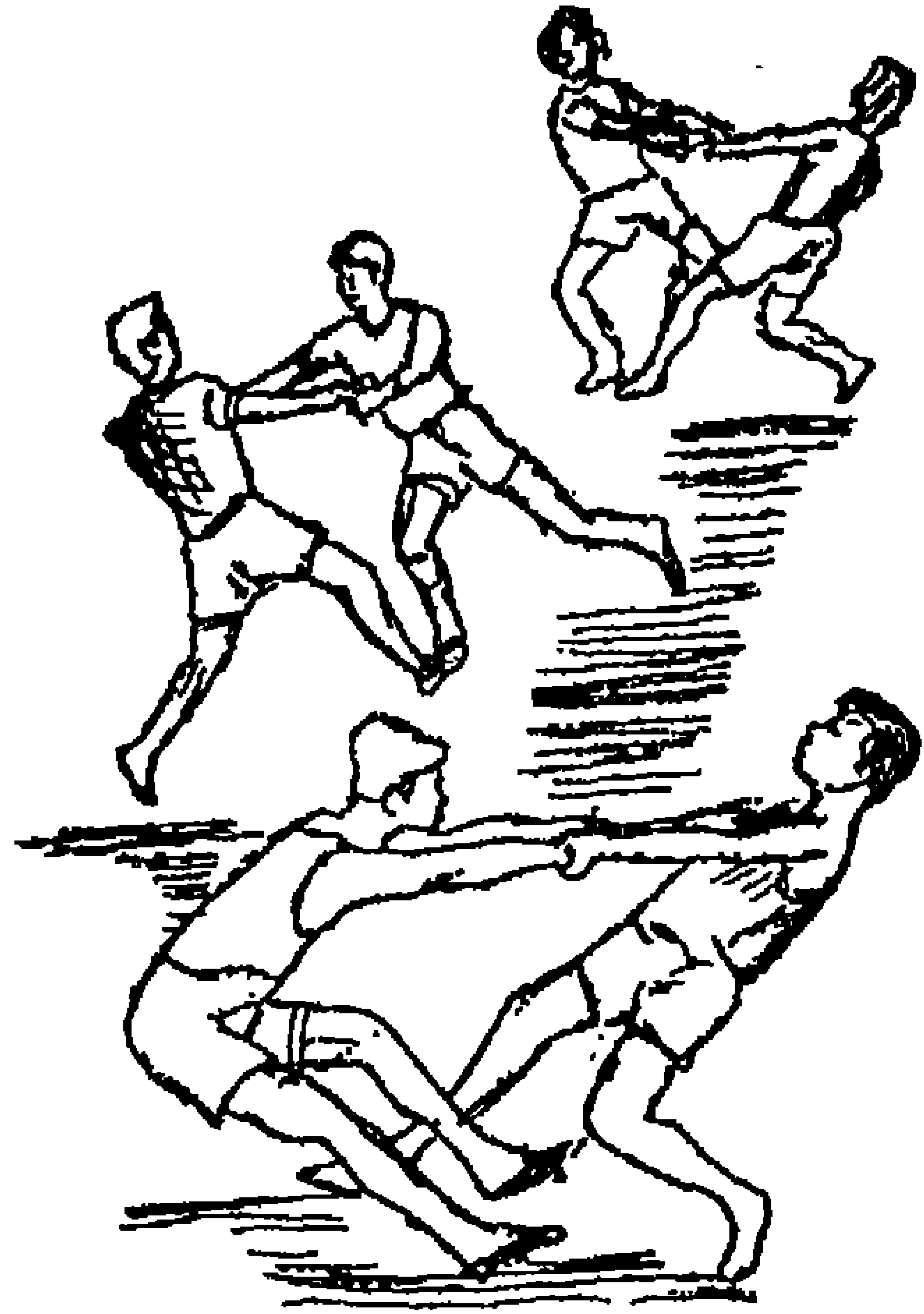


- عدة حفر مثل حفر الجولف على شـكل زجزاج بينهما بعض العوائق "كراسـى، صولجانات وحبل.. الخ".
- يقـف اللاعبـون ومع كل منهـم كرة ثم يجـرى كل منهـم بالكـرة بيـن قدميه بضربها بالقدم لتدخل داخل الحفر بأقل عدد الضربات
- يفـوز اللاعب الذى يتمكـن من ادخال الكرة فى كل الحفر بأقل الضربات.

- لاعبـان داخل دائرة مرسـومة قطرها ٥ أمتار وباقى اللاعبين خـارج الدائرة مع كل منهم كـرة يحاول جميـع اللاعبين ادخال – الكرات داخل الدائرة بالدحرجة ويحاول اللاعبان من داخل الدائرة اخراج كل الكرات.
- فـإذا بقيت احدى الكـرات خمس ثوان يخـرج أحد اللاعبين ليحل محله لاعب آخر.



● اللاعبـان مواجهان فى وضـع الانبطاح الكـرة على خط مرسـوم بينهما. يحاول كل لاعب دفع الكـرة لتعبر الخط جهة اللاعـب المواجه له. يفوز اللاعب الذى يتمكن من دفع الكرة بالكامل إلى منطقة زميله.



الغـرض : القوة.

الأدوات : لا توجد.

اللاعبون: كل (:).

الشـرح : كل زميـل يحـاول شـد الزميل الآخر.

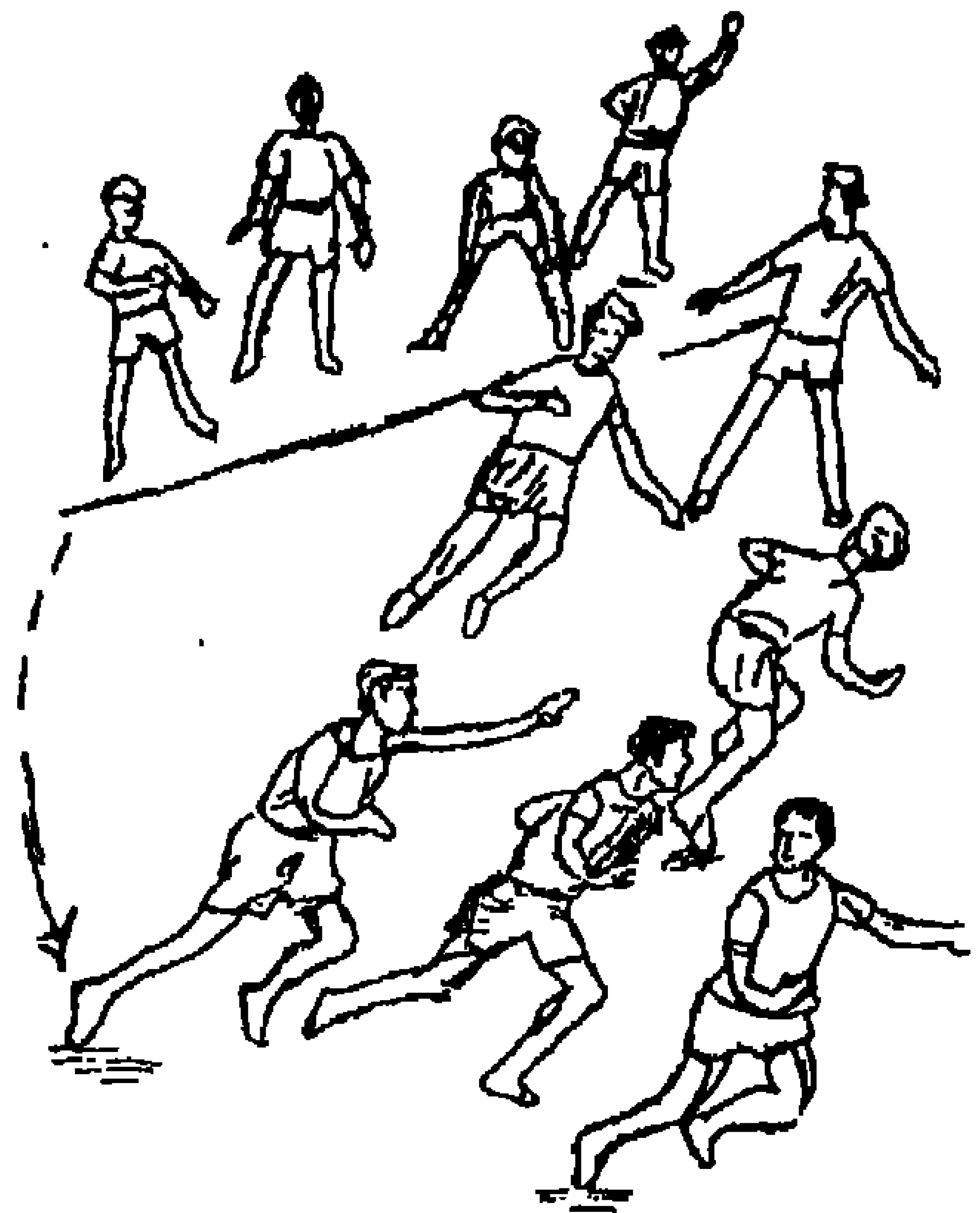


الغرض : لياقة بدنية.

الأدوات : لا توجد.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى قاطرات.

الشــرح : النزول اقعاء والوقــوف وراء خط الابتــداء عنــد ســماع الصفــارة المشــى للأمام فى وضــع الاقعاء واللاعــب الذى يصــل أولا بعد الفائز يكرر مــع الوثب بالقدمين معا فى وضع الإقعاء.



الغرض :الســرعة والهروب مــن الدفاع – الخداع.

الأدوات : لا توجد.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

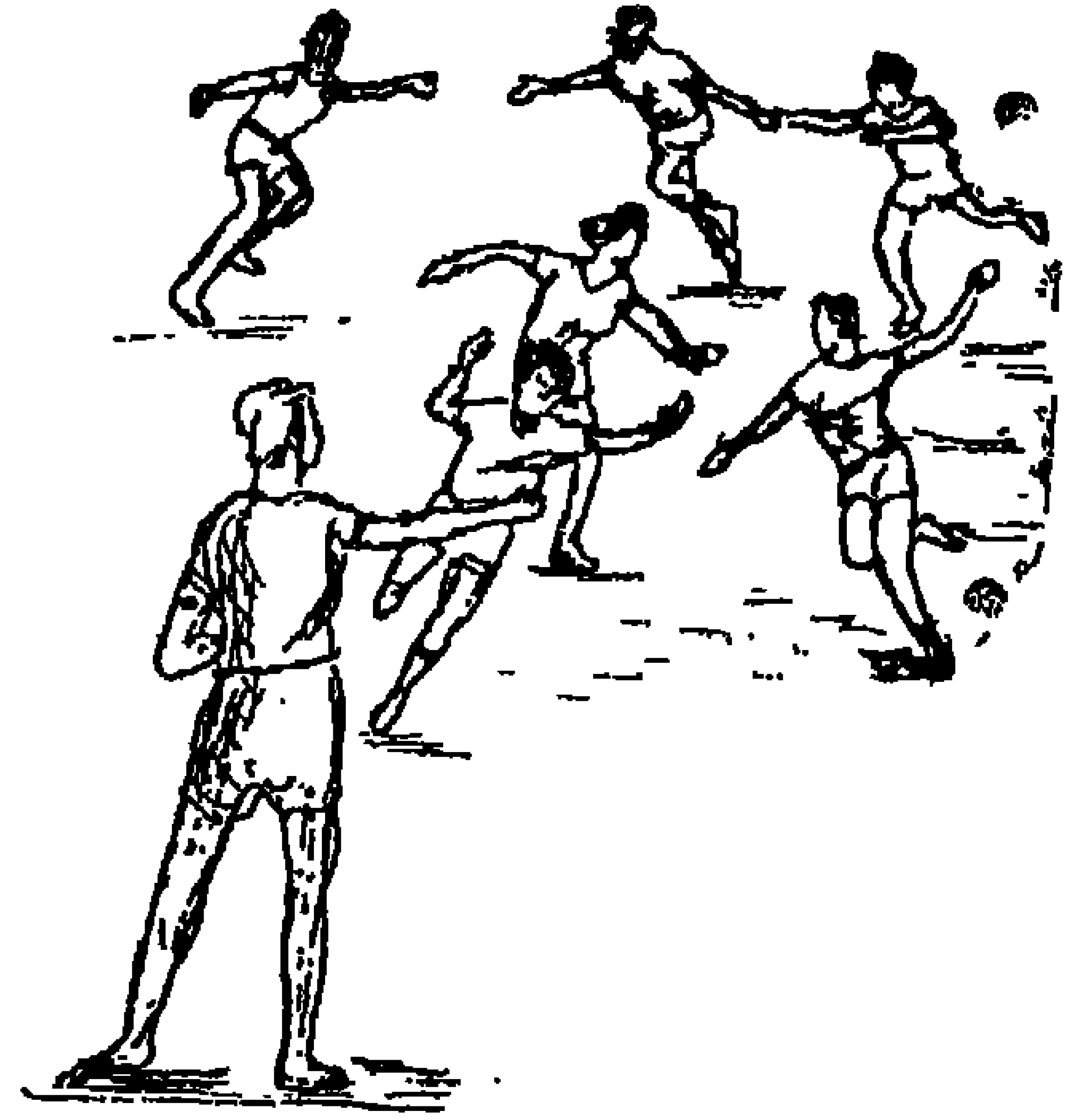
الشــرح : يحــدد لاعب (مســاكه) الجرى فى الملعب اللمــس اللاعبين ثم اللاعب عند لمسه. العد بالنقط.



الغرض : الخداع – السرعة.
الأدوات : ملعب.
اللاعبون : مجموعات.
الشـرح : تحديـد لاعـب والجـرى وراء المجموعـة لمس أكبـر عدد من اللاعبين.
(خروج الملموس من اللعبة).



الغرض : الدفاع – حركات القدمين.
الأدوات : ملعب.
اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.
الشرح : قطار من اللاعبين كل لاعب يمسك وسط اللاعب الذى أمامه.
– اللاعب الأمامى يحاول الدفاع عن باقى القطـار، اللاعب أمام القطار يحاول لمس اللاعب الأخير.



الغــرض : الخداع - الســرعة - حركات القدمين.

الأدوات : ملعب.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.

الشــرح : الجــرى عكــس إشــارة قائد المجموعة.



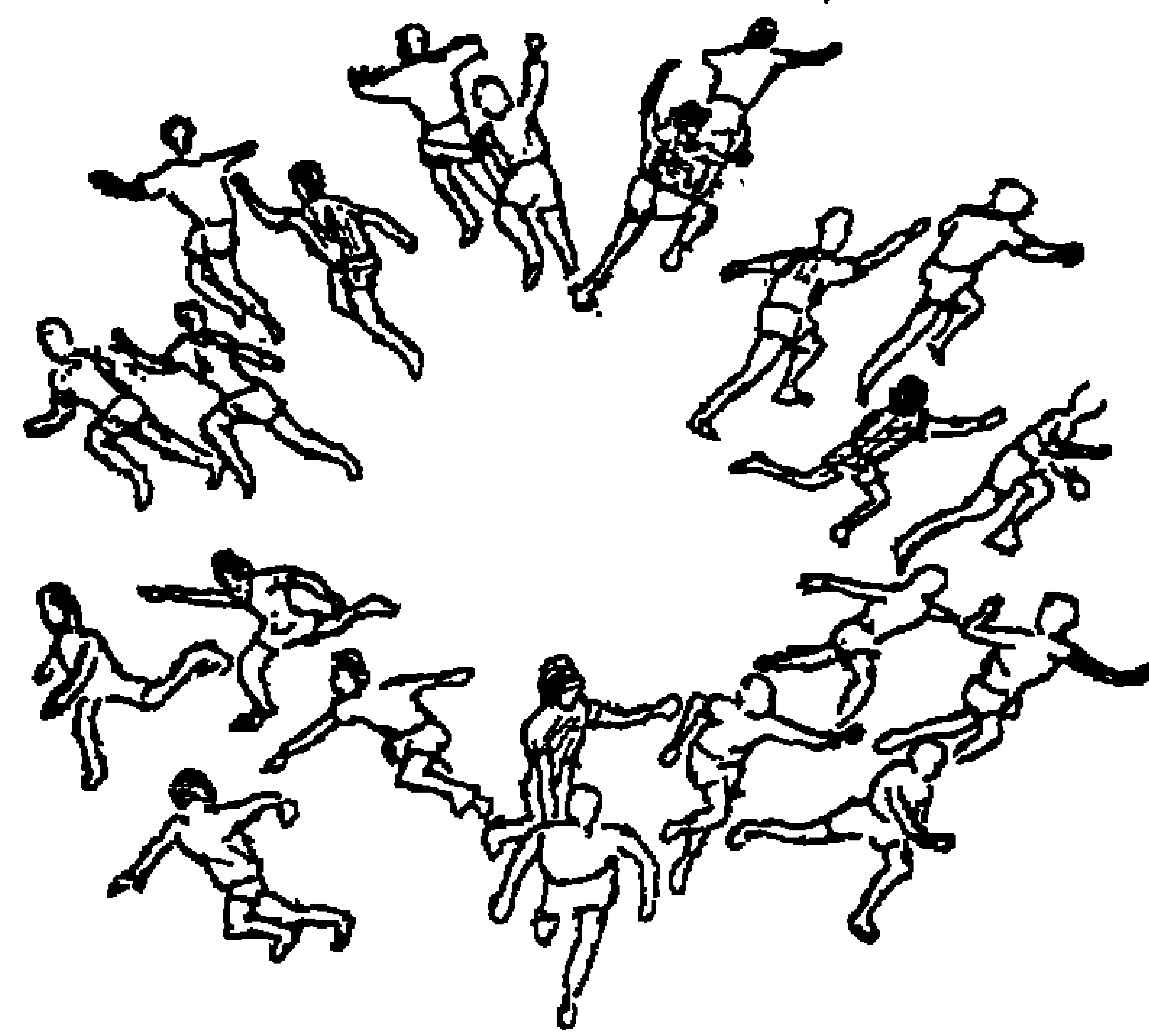
الغرض : اليقظة وسرعة التلبية.

الأدوات : ملعب.

اللاعبون : مجموعات كل مجموعة تجلس فى دائــرة - كل لاعب يختار لنفسه رقما.

الشــرح : ينادى المدرس على رقم "١٣" مثــلا يقــف ليختــار رقما آخر يجرى اللاعبــون خارج الدائرة فــى اتجاهيــن مختلفيــن وكل يجلس مكان زميله.

● تحتســب نقطــة لمــن يصل الأول.



الغرض : الهروب من المنافس، والخداع.

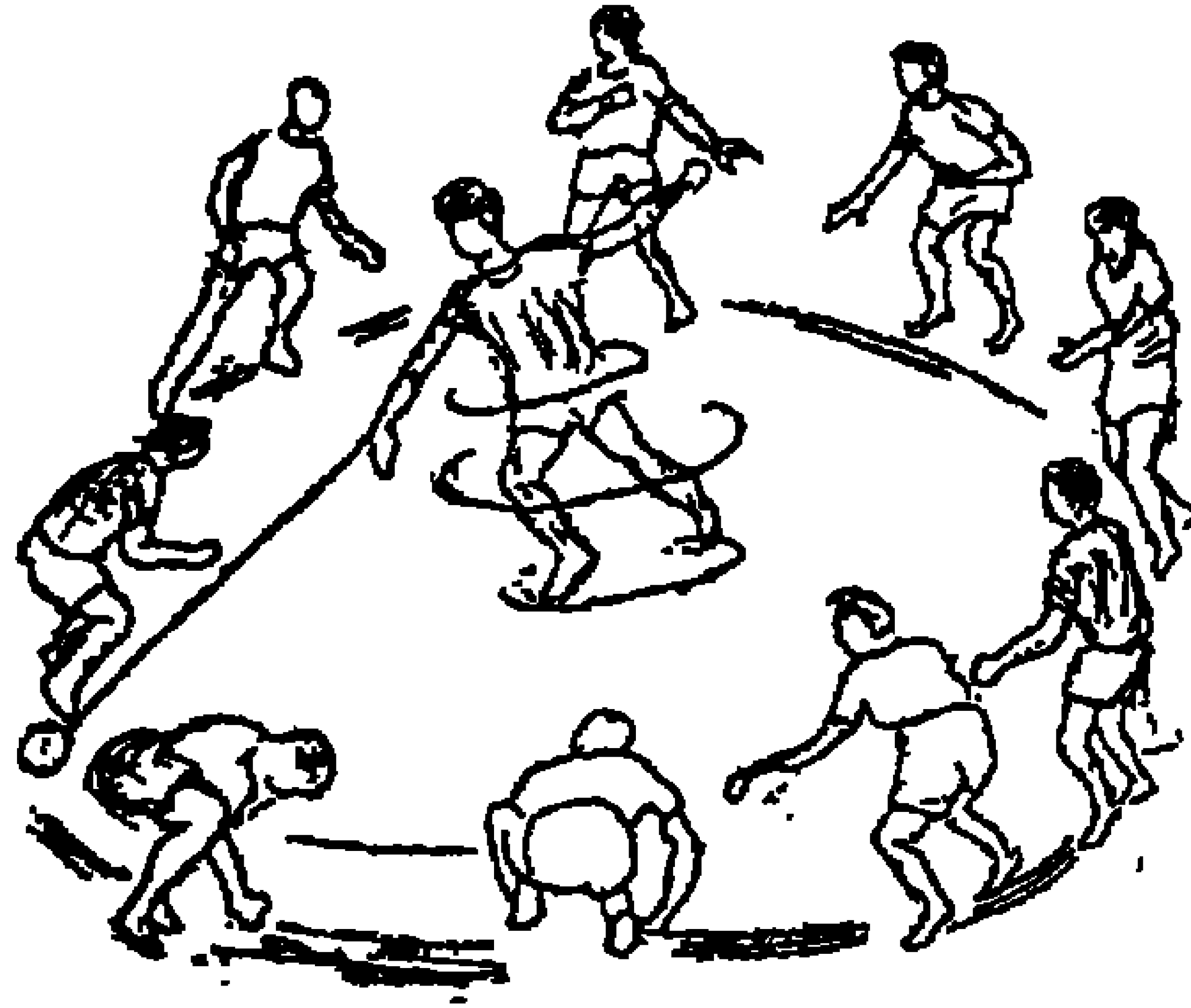
الأدوات : ملعب.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعتين تقفان (فى دائرتين) داخلية وأخرى خارجية.

شرح اللعبة : عند سماع الصفارة يجرى اللاعب بالدائرة الداخلية خلف اللاعب بالدائرة الخارجية محاولا لمسه بعد ٥ ق.

● يوقف المدرس اللعب تحتسب عدد النقاط بعدد اللاعبين الملموسين. وتكرر تبديل الأداء.





الغرض : لياقة بدنية – الخداع.

الأدوات : كرة بحبل – ملعب – (كرة بلاستيك).

اللاعبون : يقسمون فى مجموعات كل مجموعة تقف فى دائرة.

الشرح اللعبة : اللاعب معه كرة بحبل يقف داخل الدائرة دوران الحبل بالكرة لمحاولة لمس الزملاء.
يحاول اللاعبون النزول لأسفل لتفادى الكرة عند اللمس تحتسب نقطة على اللاعب.

الأدوات الصـــغيرة

لــلأدوات الصغيرة أهمية كبيرة فى مســاعدة الفرد على أداء الحركة فى أوســع مداها واكســاب الجســم بعض المهارات. وتعتبر هذه الأدوات إحدى عوامــل زيادة الحمل فى أداء التمرينــات حيــث يتطلب العمل بها دقة ومهــارة وقدرة على الأداء كما هو واضح فى تســميتها، أنها صغيرة يمكن حملها ونقلها بســرعة وســهولة ولا تؤثــر فى وقت الدرس واستخدام الأدوات يتيح لأكبر عدد من الأفراد الاشتراك فى الأداء فى وقت واحد بإمكانات قليلة من الأدوات الصغيرة على عكس الأجهزة الكبيرة، إلى جانب رخص ثمنها وسهولة تصنيعها مما يتيح الفرصة لاستعمالها فى المدارس لأكبر عدد ممكن من التلاميذ وهى عامل مهم يتوقف عليه الكثير لنجاح الدرس وتحقيق أهدافه وتســاعد على تنظيم وحســن ســير الدرس ونجاح طريقة التدريس حيث إنها تســاعد على سير العمل بطريقة متدرجة وبعض هذه الأدوات يتطلب المهارة فى استعمال الأداء والتحكم فى حركات الجسم المناسبة لها والبعض الآخر يتطلب زيادة فى قدرة العمل العضلى ليقاوم ثقل الأداة وهذا كثير الاستعمال فــى التمرينات البنائية الغرضية ويلاحظ أن لكل نــوع من الأدوات تأثيره وطابعه الخاص فالكرة للمرمى وللقف والحبل للشد والوثب... الخ.

ومن أهم تلك الأدوات ما يأتى:

- شرائط ملونة لتمييز الأقسام والفرق.
- جير وطباشير أبيض وملون.
- كرات مختلفة الأحجام والألوان وممكن تصنيعها من الجوارب القديمة.
- قطع خشبية مختلفة الأحجام منها المستديرة والمربعة.
- أعلام صغيرة ملونة.
- حبال مختلفة الأحجام والألوان.
- عصى اسطوانية مختلفة الأطوال ملونة.
- صولجانات خشبية.
- صناديق خشب وكرتون مختلفة الأحجام.
- أصص زرع مختلفة الأحجام ملونة.
- أطواق مختلفة الأحجام وملونة.
- مضارب خشبية صغيرة.

- دفوف صغيرة ملونة.
- كراسي من الخشب.
- حلقات كاوتشوك صغيرة.
- قوائم خشبية.

ما يجب مراعاته عند استعمال الأدوات الصغيرة :

- يجب على المدرس أن يعد الأدوات قبل بدء الدرس وأن ينظم عملية توزيعها على التلاميذ فى بدء الدرس وجمعها بطريقة شيقة سريعة ومنظمة فى نهايته. حصر الأدوات عند تسليمها واستلامها وتعويد التلاميذ مسئولية استلام الأدوات والمحافظة عليها وحفظها بعد الاستعمال فى مخزن خاص بها.
- يجب أن يلم المدرس بخصائص كل أداة وتأثيرها فى مختلف أعضاء الجسم وعليه إجادة طريقة استعمالها وصيانتها.
- أن يختار الأدوات المناسبة للسن ورغبة التلاميذ فى إطار الأهداف المطلوب تحقيقها تجاه تلاميذه.
- إتاحة الفرصة لاكتساب الاحساس والثقة بالأداة مما يساهم فى أداء التمرينات بصورة صحيحة.

أهميتها :

- كثرة أنواع هذه الأدوات تتيح فرصة اختيار الأداة المناسبة لكل سن وكل مستوى طبقا للأغراض المطلوب تحقيقها.
- تستعمل الأدوات الصغيرة لجعل الدرس منوعا كما أنها تدخل السرور على التلاميذ وهى ناحية نفسية مهمة وتزيد من حماسهم وبذلك تكون بمثابة عامل من عوامل التشويق والتنويع فى الدرس.
- تساهم بقدر كبير فى تنمية العضلات واكسابها السرعة والمرونة والرشاقة.
- تساعد على تنمية الاحساس بالحركة والتوقيت مما يساعد على دقة الأداء.
- تضفى على اللاعب الثقة بالنفس والحماس واليقظة والقدرة على التنفيذ والمثابرة والجرأة.
- تخلق الحب والمودة والتفاهم بين أفراد الفريق فتؤدى إلى ترقية العلاقات الاجتماعية.

العصـــــى

تعتبــر العصى أداة مهمة من الأدوات الشــعبية عندنا فى الرقص الشــعبى والتحطيب كما أنها تلعب دورًا مهمًا فى جعل الدرس شــيقا ممتعا. والحصول على العصى أمر ســهل لرخص أثمانها وســهولة تصنيعها وغالبا تكون العصى مصنوعة من الخشــب الجيد ويمكن تصنيعهــا مــن الخيزران. ويتراوح طول العصى فى العادة من متر واحد إلى ١٨٠ ســم أى الطول المناسب للاعب أما محيطها فيتراوح ما بين ١٠ سم، ١٤ سم.

أهمية العصـى :

- يمكن اســتخدامها فى مقدمة الدرس على شكل ألعاب صغيرة وسباقات مختلفة بين الأقسام.
- بالرغــم مــن أن العصا تحدد نوع التمرين مما يــؤدى فى بعض الأحيان إلى تصعيب الحركة وزيادة مداها مما يفيد الحركة.
- تستخدم العصا فى التمرينات البنائية فتكسب الفرد القوة والمرونة.
- تؤدى عليها تمرينات تمهيدية باستعمال العقلة والمتوازى.
- تستخدم العصا فى التمهيد لبعض السباقات فى ألعاب القوى مثل رمى الرمح والقفز بالزانة والوثب العالى والحواجز.
- تؤدى تمرينات المهارة والرشاقة باستخدام العصا.
- تنوع الأغراض التى تستخدم فيها العصا يجعلها ذات فائدة كبرى فى جميع المراحل السنية.
- تستخدم العصا كمواقع لحركات القفز والوثب والزحف.
- تستخدم فى تمرينات الرمى واللقف والجذب والحمل والارتكاز والحركة.
- تستخدم العصا فى التمرينات العلاجية.

أوضــاع العصــا :

تأخذ العصا أحد أشكال ثلاثة فى الأوضاع الابتدائية وهى :

١ – الذراع مفرودة.

٢ – الذراع مثبتة.

٣ – إحدى الذراعين مفرودة والأخرى مثنية.

والحركات المختلفة التى يمكن أداؤها بالعصا:

١ – تمرينات الذراعين.

٢ – تمرينات الرجلين.

٣ – تمرينات الظهر.

٤ – تمرينات الجانبين.

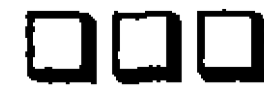
٥ – تمرينات البطن.

٦ – تمرينات التوازن.

٧ – تمرينات المهارة.

وعند استعمالها يجب مراعاة المسافات بين الصفوف والقاطرات بحيث تتحرك العصى فى أيدى الطالب بسهولة ودون إعاقة لغيره حرصًا على سلامة التلاميذ. وأثناء الشرح يجب أن تمسك العصا عمودية بجانب الجسم.

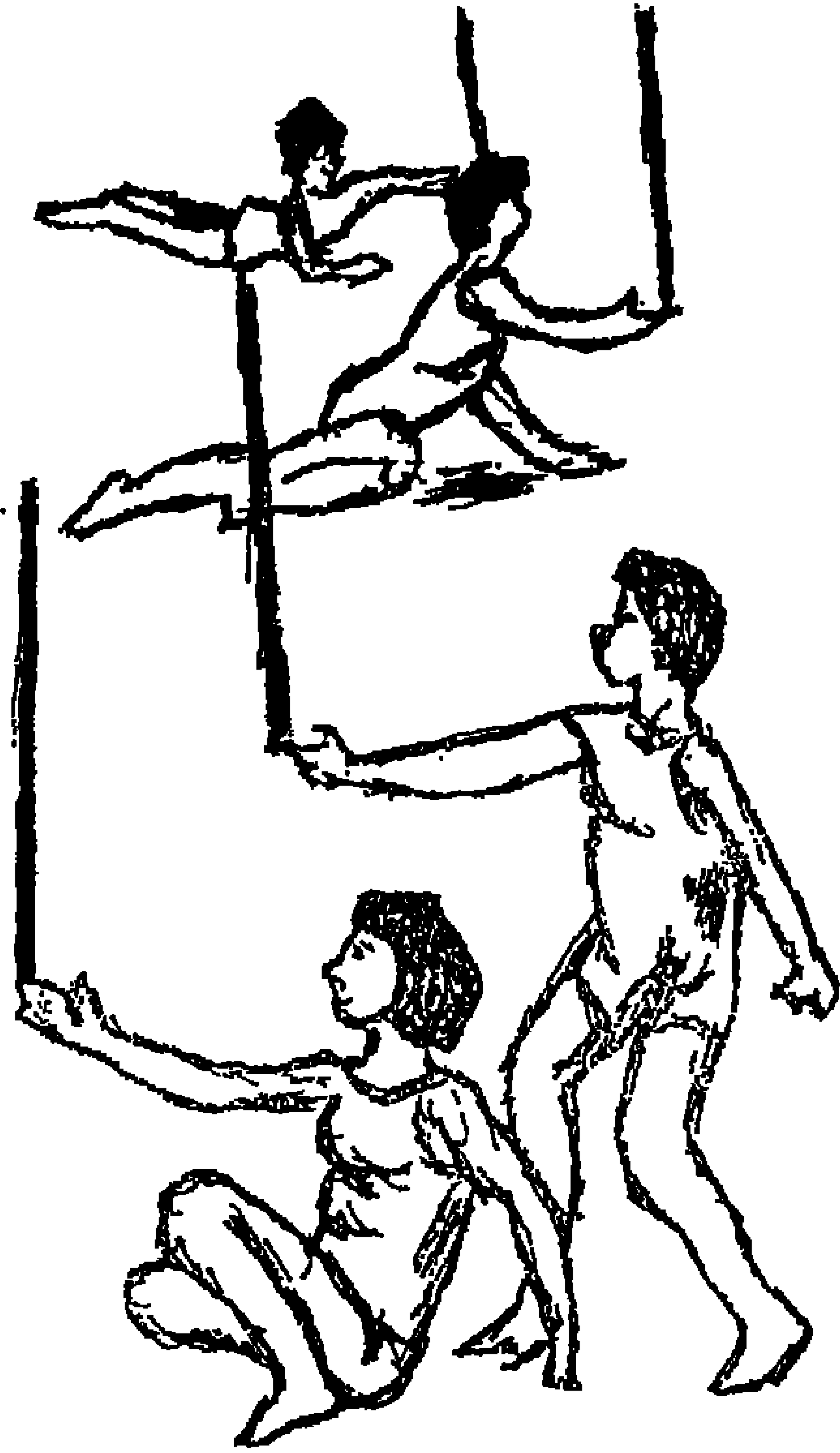
وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام العصى.



(بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام العصا)



- من يستطيع أن يثبت العصا على أصبعه.
- من وضع الوقوف.
- من وضع الجلوس.
- النظر إلى قمة العصا واليد تتحرك لحفظ الاتزان.



● توازن العصا على اليد اليمنى. ثم نقلها علـى اليد اليسـرى، مـن الوقوف ثم الجلـوس ثم الوقوف ثـم الرقود بالعصا ثم الوقوف.



● تـوازن العصـا علـى اليـد اليمنى ثم اليسرى.
● من الوقوف من الدوران.
● من يستطيع أن يؤدى ذلك أسرع.

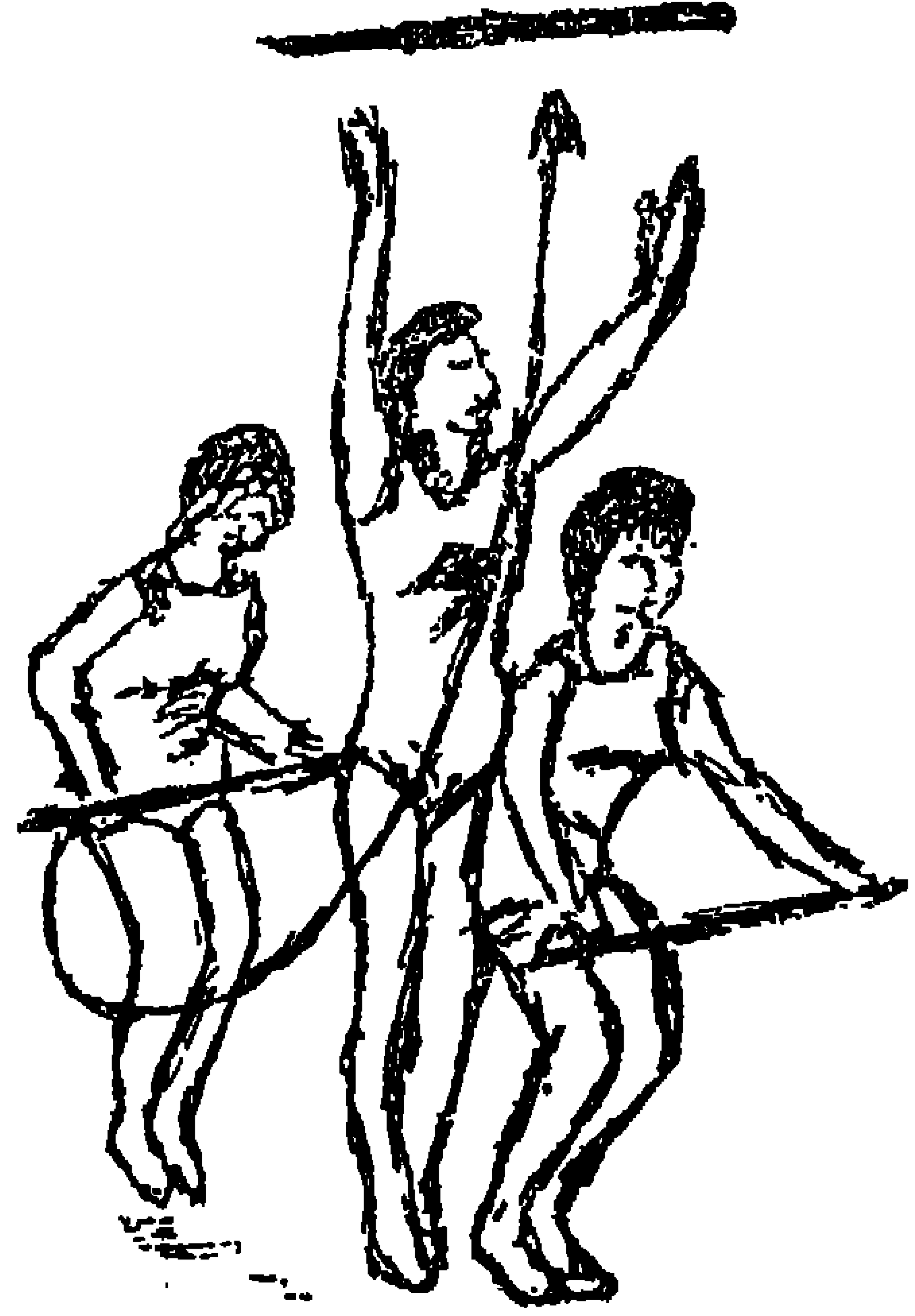


- العصـا فى وضع عمـودى. مع تثبيتها بأصابع اليد.
- ترك العصا ثم الدوران حولها.
- ثم تثبيتها قبل أن تسقط.



- توازن العصا على أصبع اليد اليمنى.
- ثم نقل العصا إلى أصبع اليسرى.
- تـوازن العصا على الأصبـع فى تتابع جماعى.



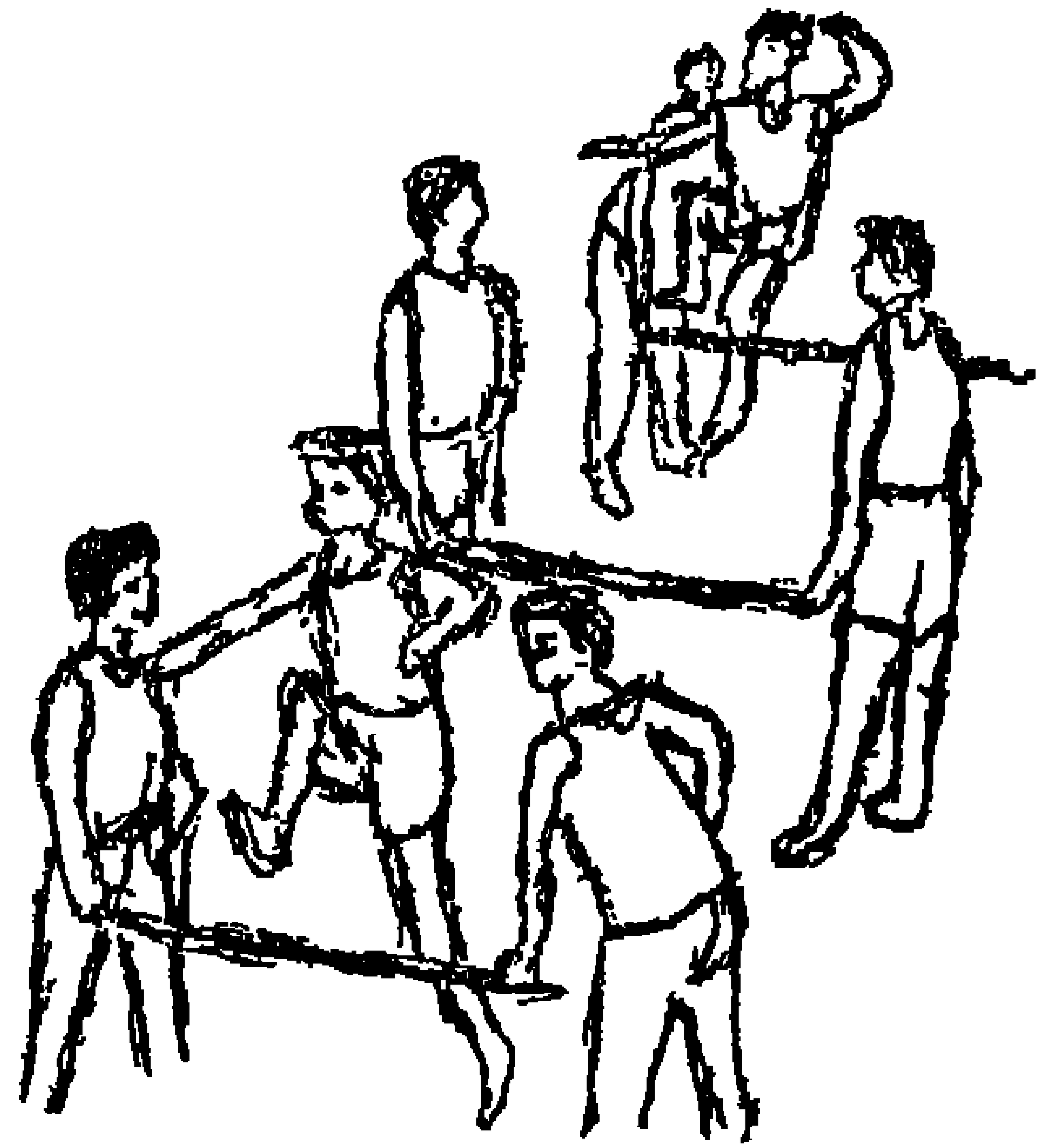


- شد العصا بين الزميلين.
- دفع الزميل.

- مســك العصا على راحة اليدين مع ثنى الجذع وثنى الركبتين – قليلا.
- قــذف العصــا لأعلى مع مــد الركبتين والجذع والذراعيــن لأعلى للقف العصا مرة أخرى.



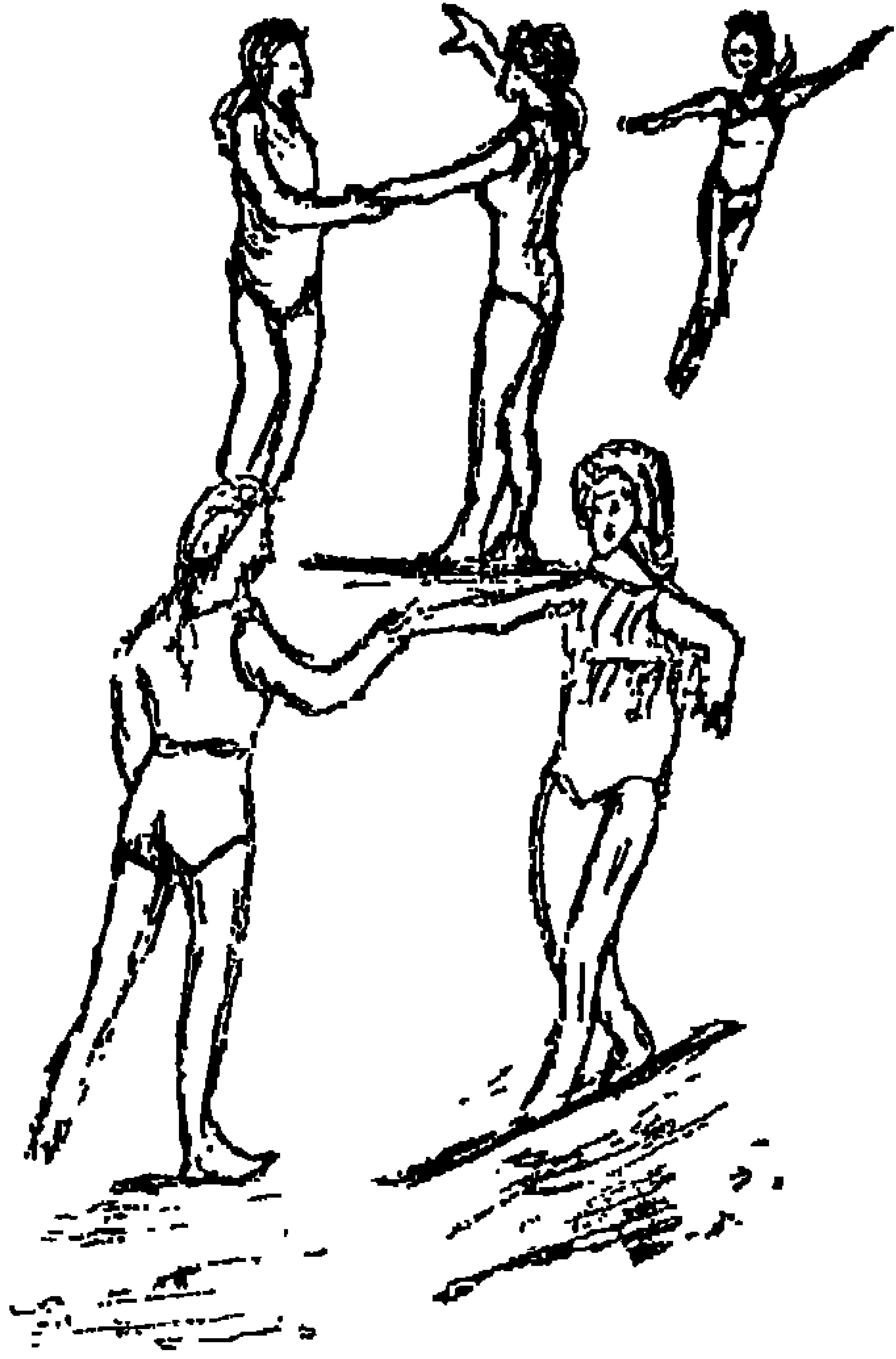




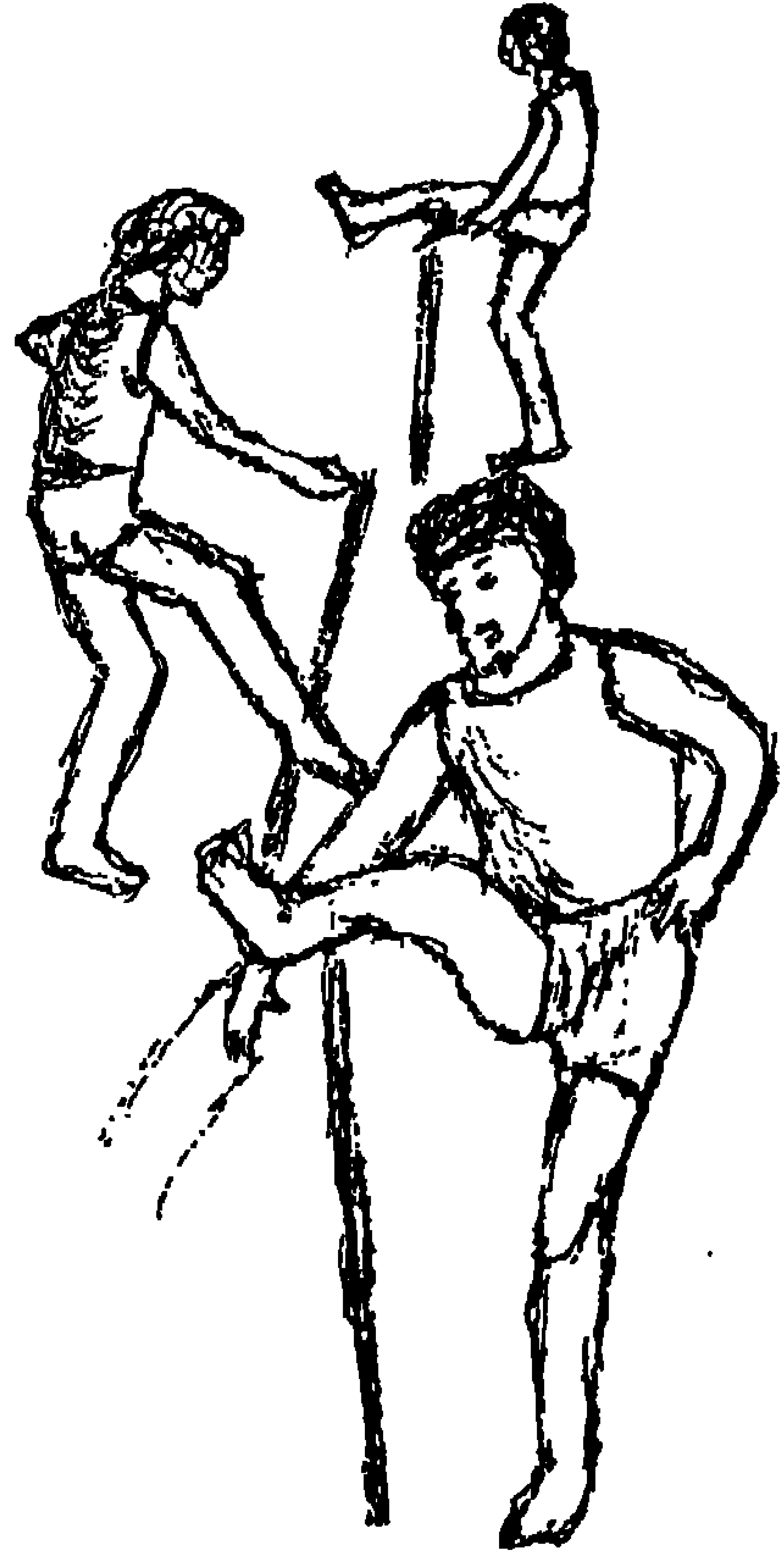
● مســك العصا باليدين من نهايتها تمرير الرجل بيــن الذراعين وفوق العصا أماما وخلفا.

● مــن يــؤدى التمرين خمــس مرات – أسرع.

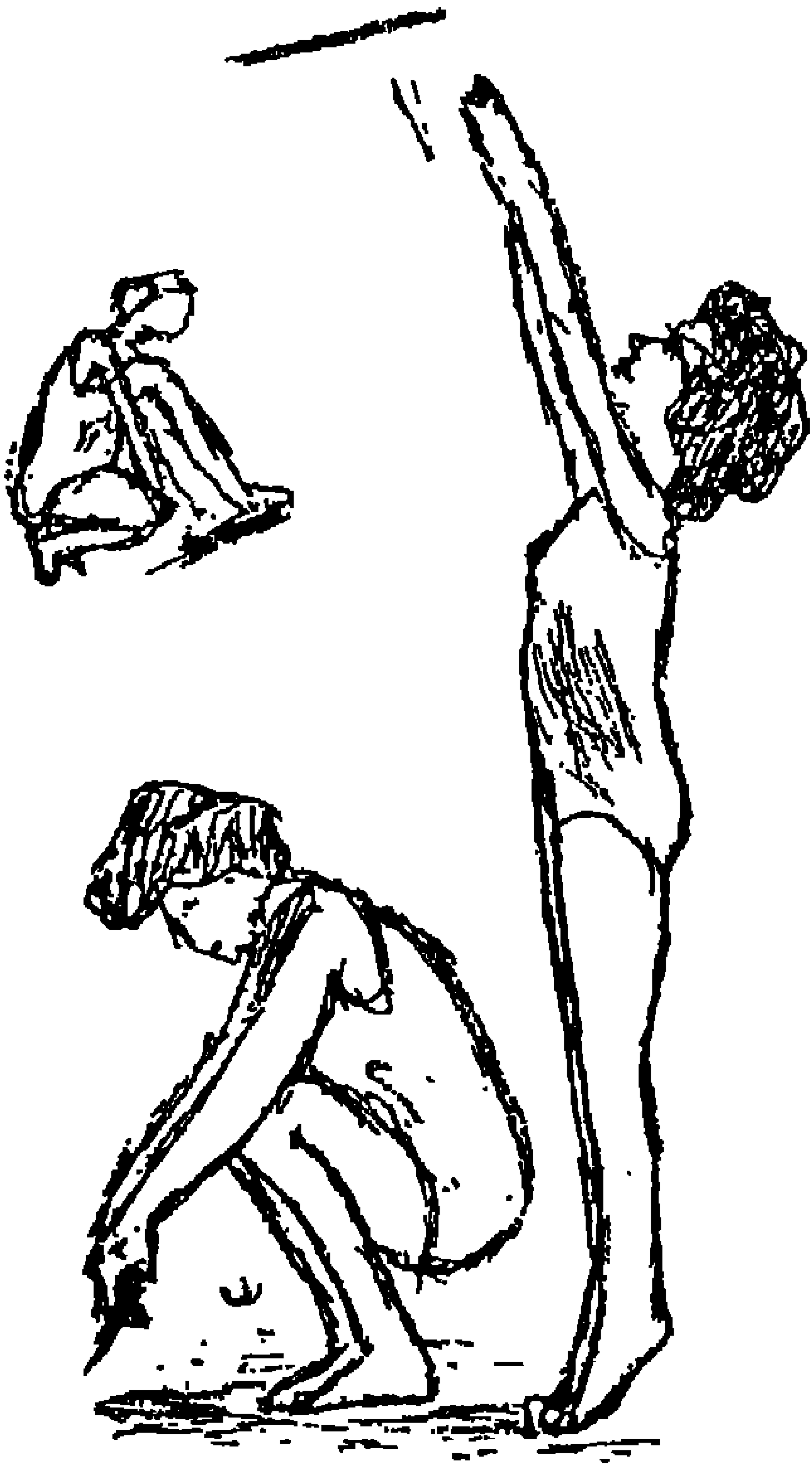
● الزميلان يمسكان العصا كحاجز، الزميل الثالث يجرى ثم يثب فوق العصا.
(مثل سباق الحواجز).

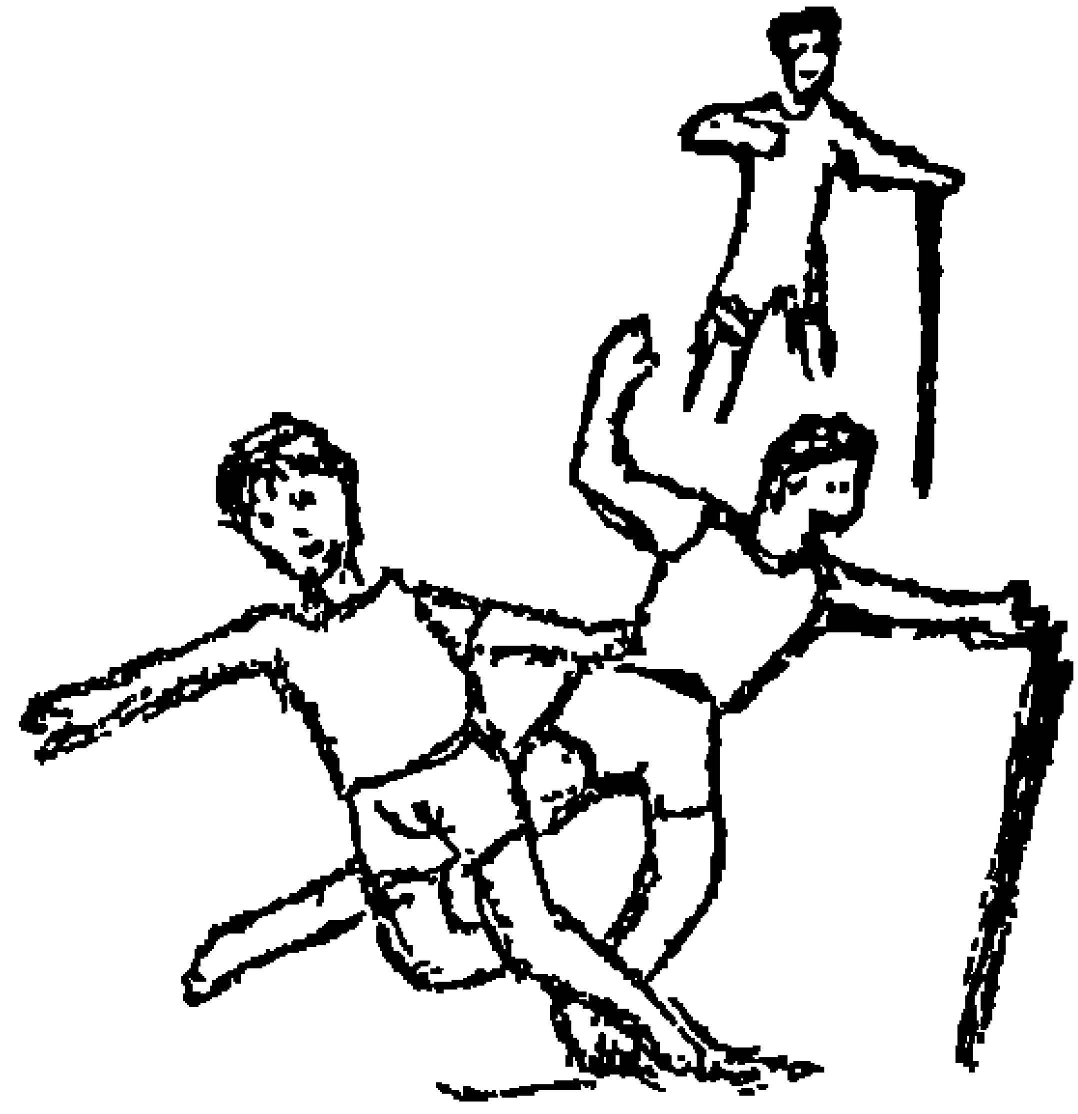


● بمساعدة الزميل المشى.
فوق العصا وهى على الأرض.

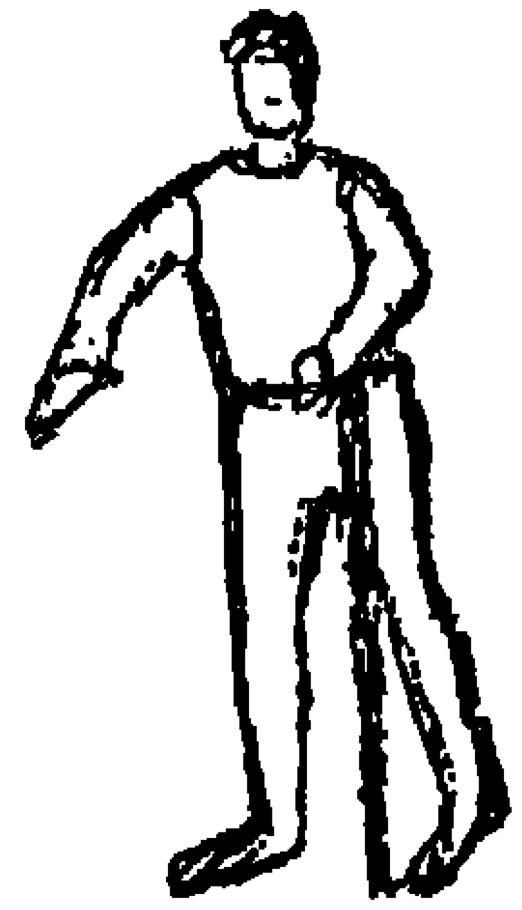


● العصا عمودى على الأرض.
● مرجحة الرجل من فوق العصا.
● سند العصا خفيفا باليد قبل أن تسقط.









● يقف كل اثنين متجاورين أمام كل منهما عصا فى وضع عمودى.
● تبادل الأماكن بين الزميلين دون العصا.
● اللحاق بعصا الزميل قبل أن تسقط على الأرض.

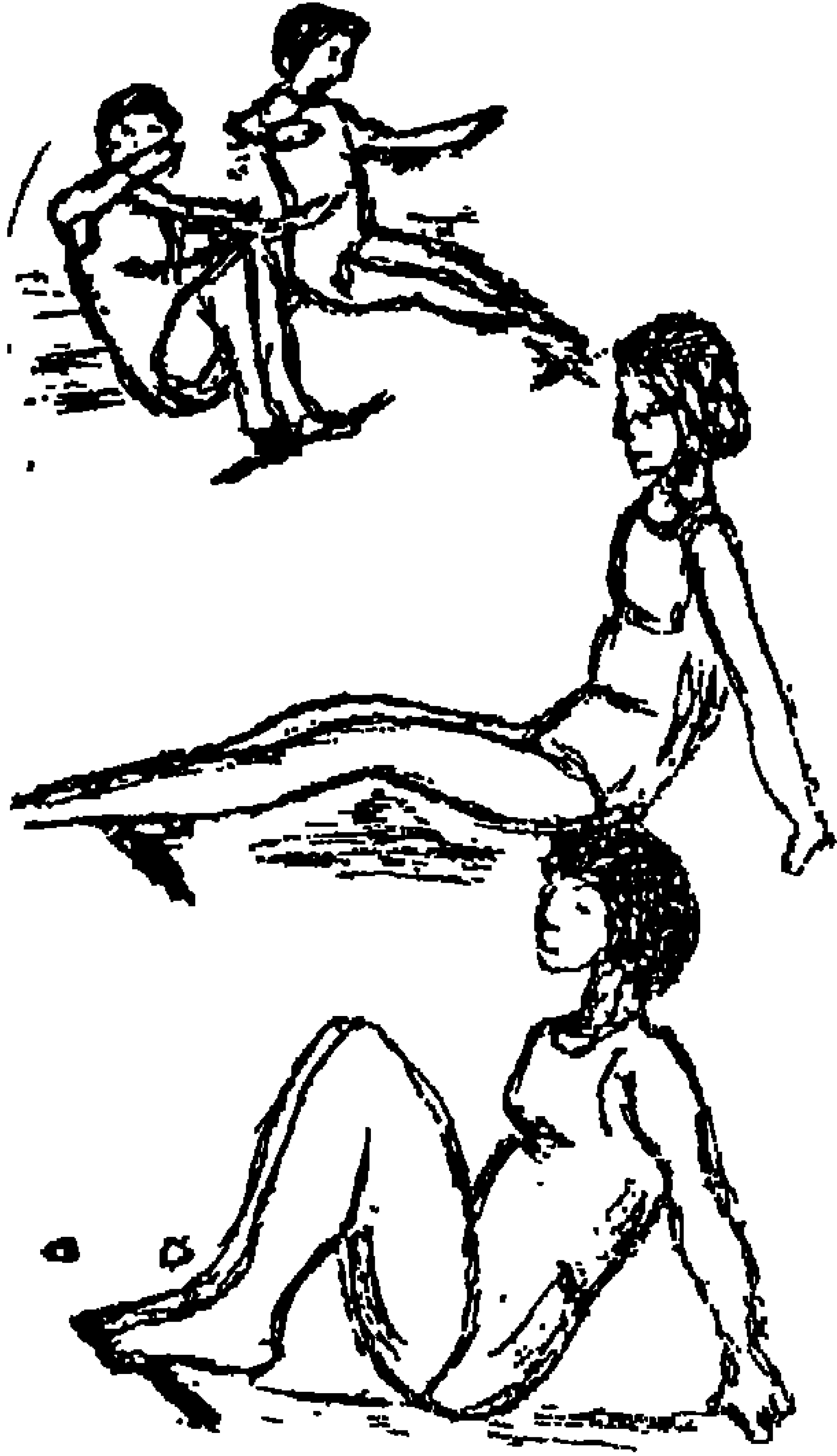
● قذف العصا لأعلى ثم لقفها.
● مرة من أعلى الصدر.
● ومرة من أسفل.
● قبل أن تصل إلى الأرض.





- جلوس طويل، الزميلان متقابلان أحدهما يضع العصا على القدمين.
- رفع الرجل على الأرض بزاوية ٤٥ °.
- دوران الرجلين معا حول بعضهما.

- (جلــوس جثو الذراعين عاليا مع مســك العصا) دوران الجذع.



● [جلــوس، ثنــى الركبتيــن مع السـند باليدين جانبا. والعصا تحت القدمين].
● مــد الرجليــن أماما مــع دحرجة العصا تحت القدمين.

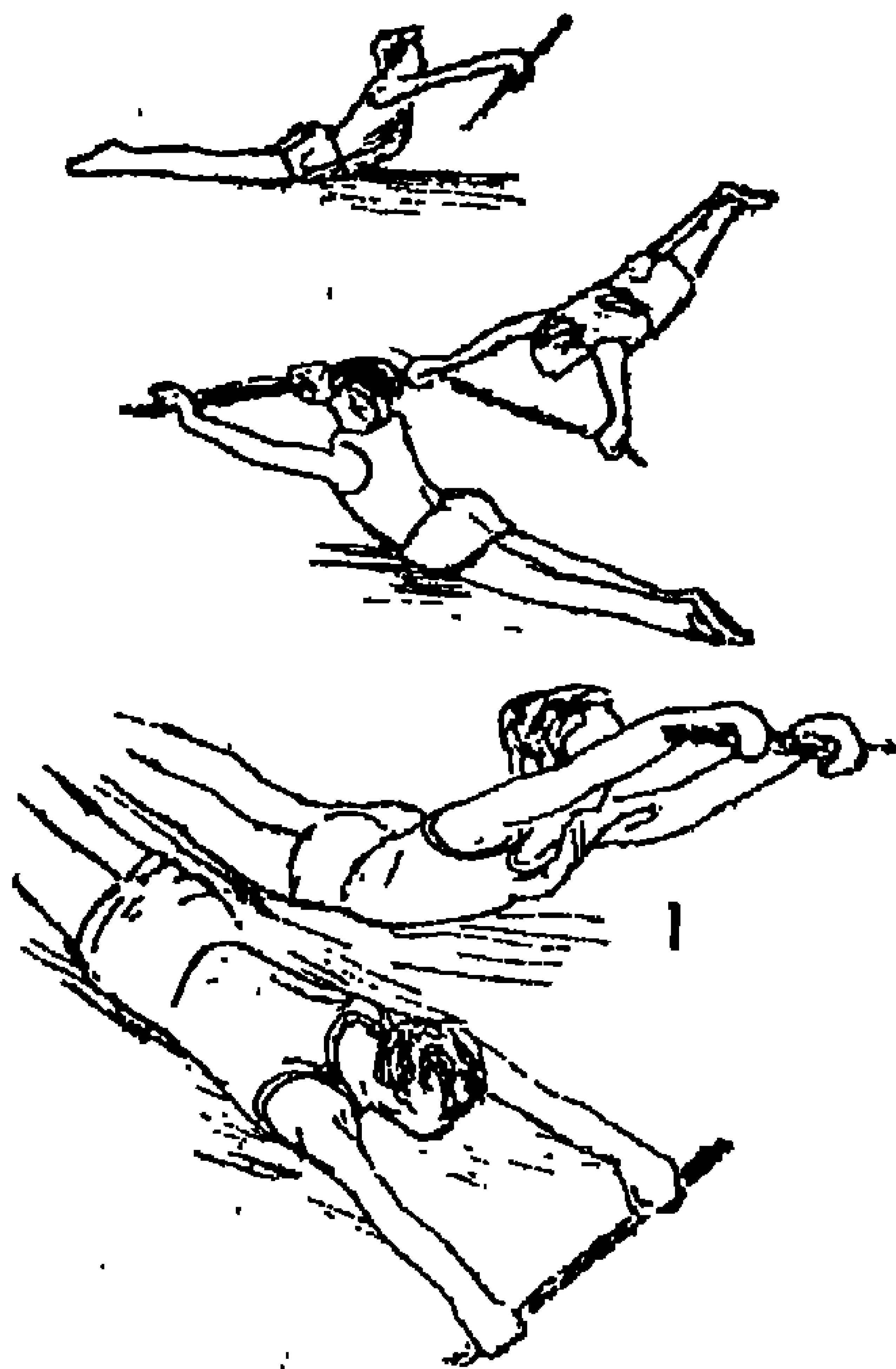


● [جلــوس طويل فتحا مع مســك العصا بالقدمين].
● الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عاليا خلف الرأس.
● لوضع العصا على الأرض.



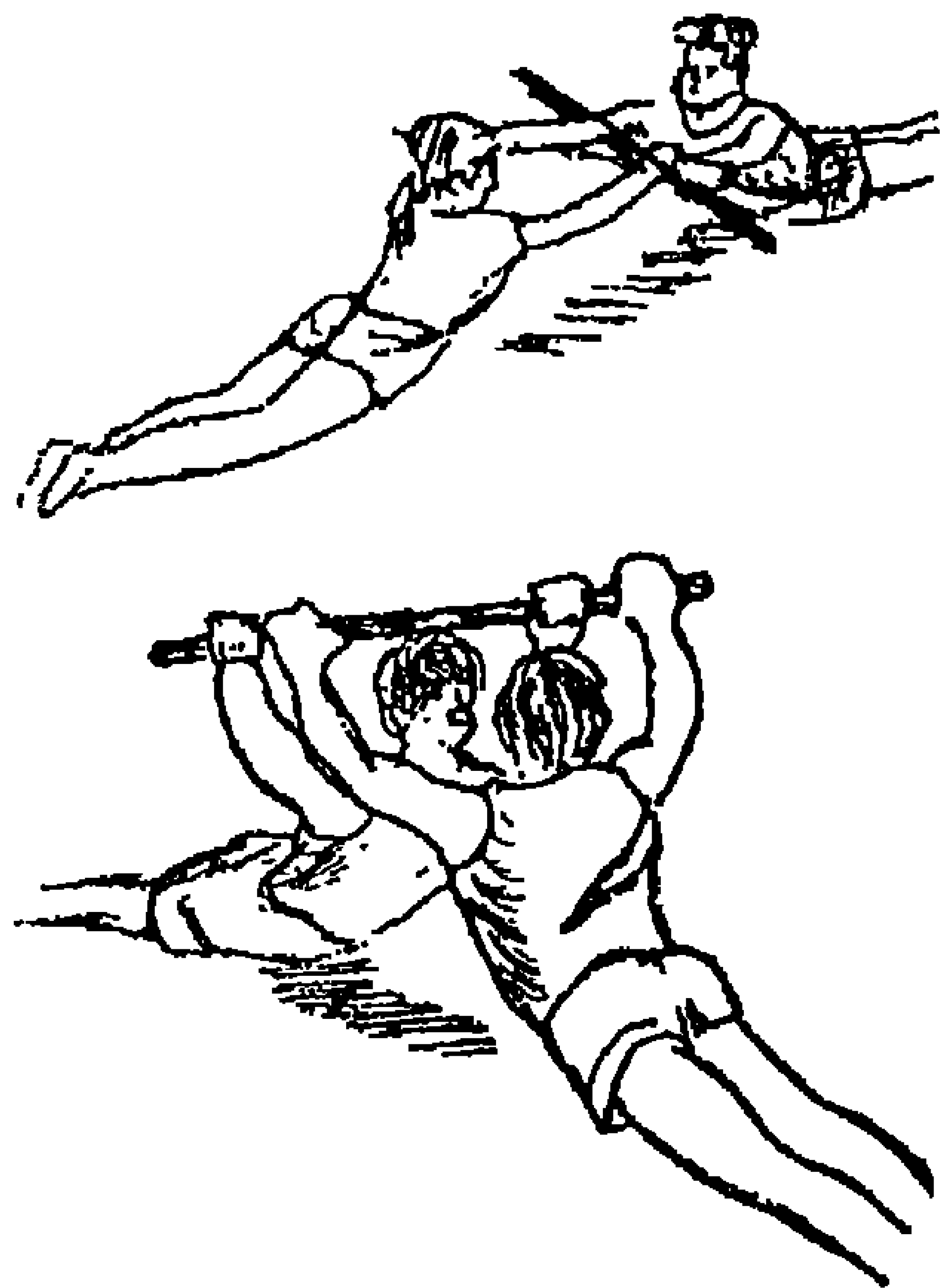
● [وقوف الزميلين خلف بعضهما مع مسك العصا معا وهى أمام الزميل الأمامى].

● يمـرر الزميل الأمامـى الرجلين من فوق العصـا يتبعـه الزميل الخلفـى ثم رفع الذراعيـن عاليا للـدوران أسـفل العصا للرجوع للوضع الابتدائى.



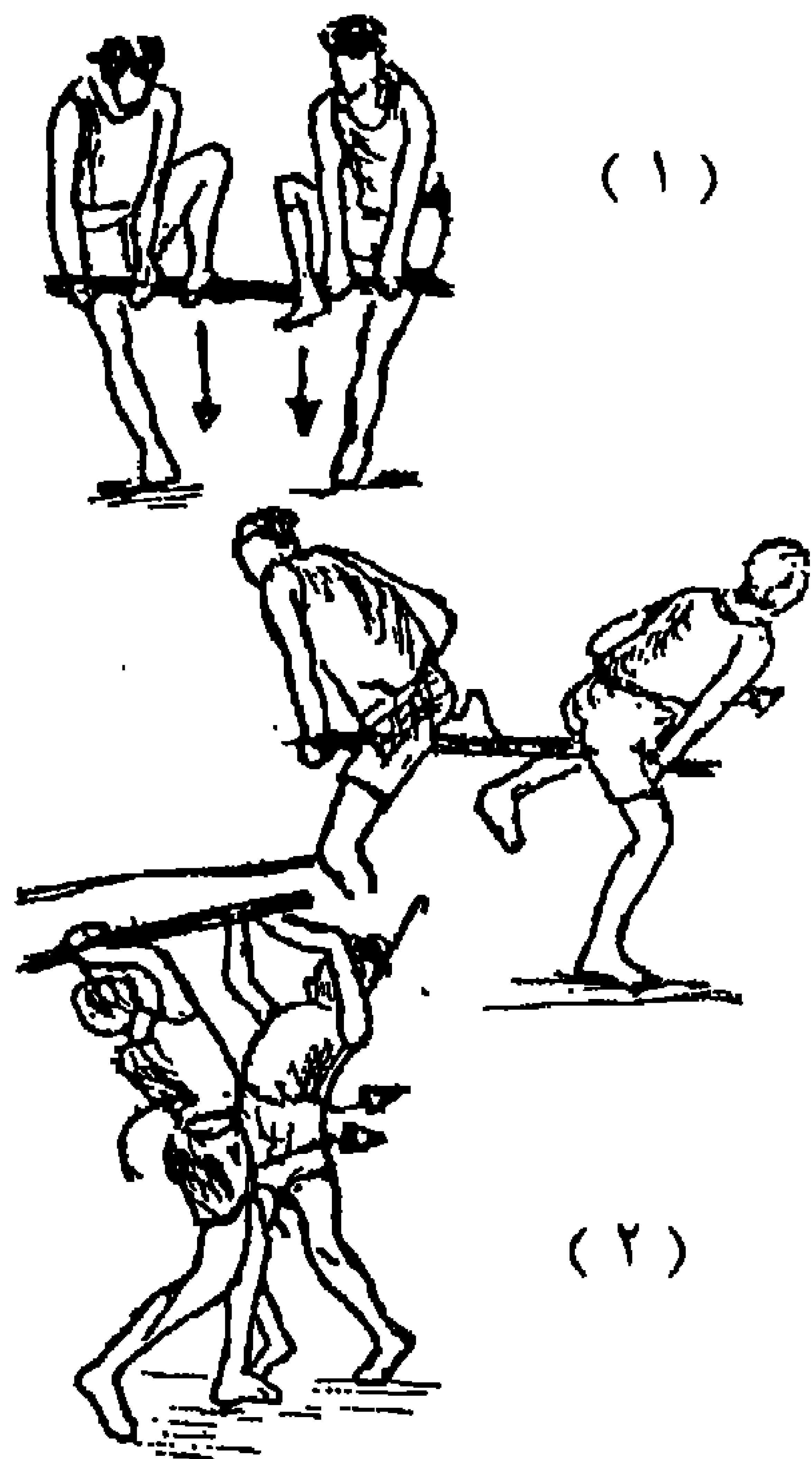
● [انبطـاح الذراعيـن عاليـا مع مسـك العصا].

● رفع الجذع والذراعين عاليا مع اسـتمرار مسك العصا.



● [انبطــاح الزميلين متقابــلان والذراعان عاليا مع مسك عصا واحدة].

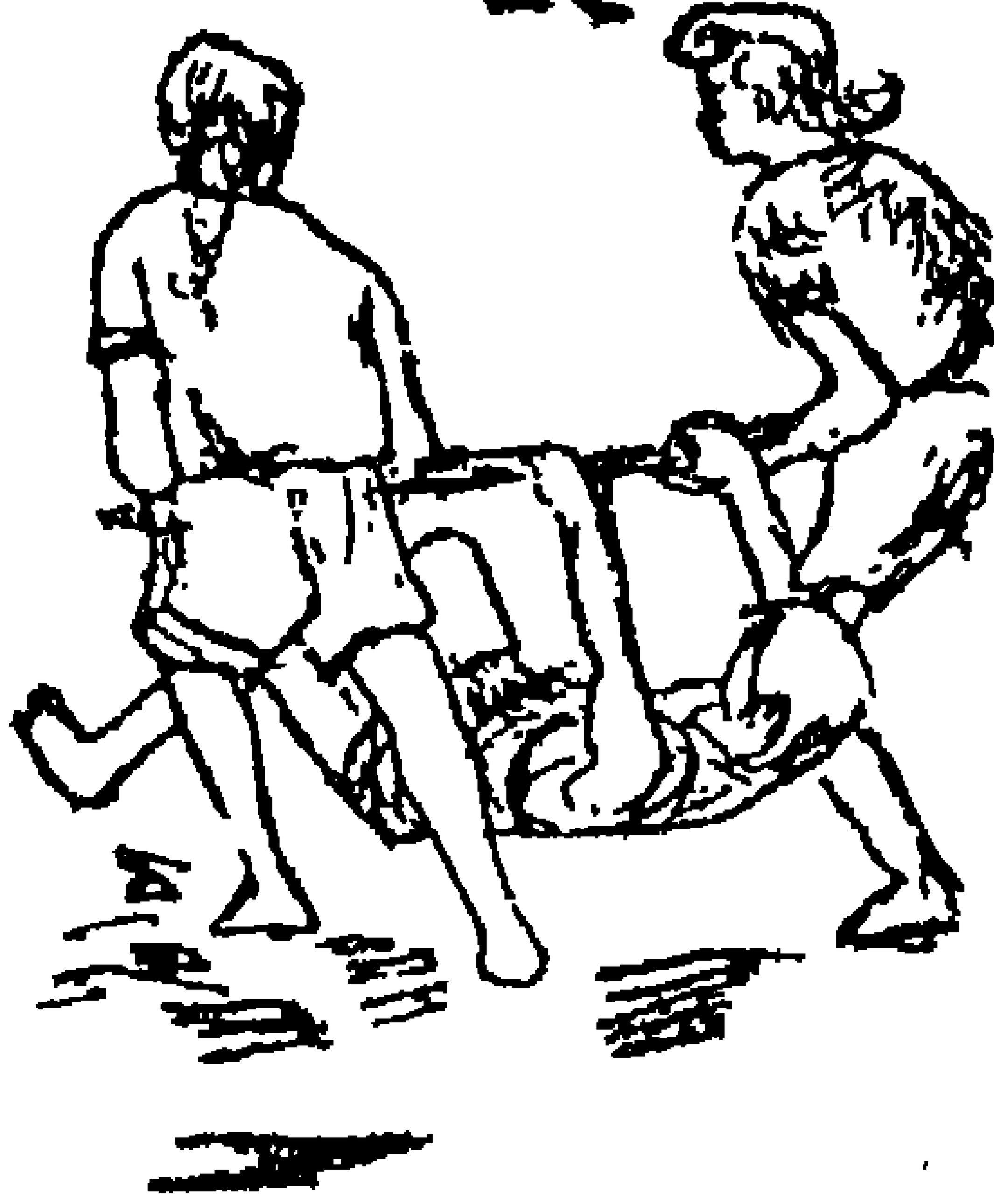
● رفع الجذع عاليا.



● [الزميــلان متقابلان يمســك كل منهما أحــد طرفى العصا] يحــاول كل تعدية العصا بالرجل اليمنى ثم اليسرى للرجوع الموضع الابتدائى.

● [الزميلان متقابلان والذراعان عاليا يمسك كل منهم أحد طرفى العصا] يحاول كل أن يلف دورة من تحت – العصا.







● الزميلان يمسكان العصا من أسفل.

● والزميــل الثالــث يتعلــق بالذراعين فى المنتصف وجســمه مفــرود أماما أو خلفا أو فى دائرة.

● أو الزميل الثالث يغير اتجاه المسك.

● الزميــلان يمســكان العصا بيــد واحدة بارتخاء.

● الزميــل الثالــث يضع يديــه على كتفى الزميلين.

● ثم يثب من فوق العصا.



● الزميـــلان يمســـكان بالعصـــا بقـــوة من طرفيها وهما متقابلان.
● الزميــــل الثالث يقف فوق العصا بينهما لعمل توازن لأطول مدة ممكنة.



● حمل الزميل الثالــث وهو جالس على العصا ويديه على كتفى الزميلين.
● يؤدى التمرين على شكل تتابع.
● يكرر مع تبادل اللاعبين فى الأداء.

الكــــرة

الكرة متعددة الأحجام والأصناف منها الكبير والمتوسـط والصغير قطرها يتراوح ما بين ١٦ سـم: ١٨ سـم ووزنها ما بين ٤٠٠ : ٤٥٠ جراما وتصنع من الكاوتشـوك أو اللباد، وللمدرس اختيار المناسب منها للدرس.

أهمية الكـرة :

تعمل على تحسين القوام واعتداله حيث يتبع الجسم فيها دائما الحركة الواسعة للكرة فى حركات الرمي والاستلام.

- تنمى التوافق العضلى العصبى وكذلك تعمل على سرعة التلبية.
- تكسب اللاعبين المهارة والدقة فى التوقيت واليقظة.
- تستخدم فى التدريب على جميع أنواع الرمى واللقف والتصويب وبذلك تخدم الألعاب الكبيرة.

طريقة وضع الكرة فى اليد :

عنـد مسـك الكرة يراعى عدم تصلب الأصابع واليد وعـدم الضغط على الكرة بل ترتاح الكرة على رسغ اليد وتسند بالأصابع مفرودة.

الحركات المختلفة التى يمكن أداؤها بالكرة :

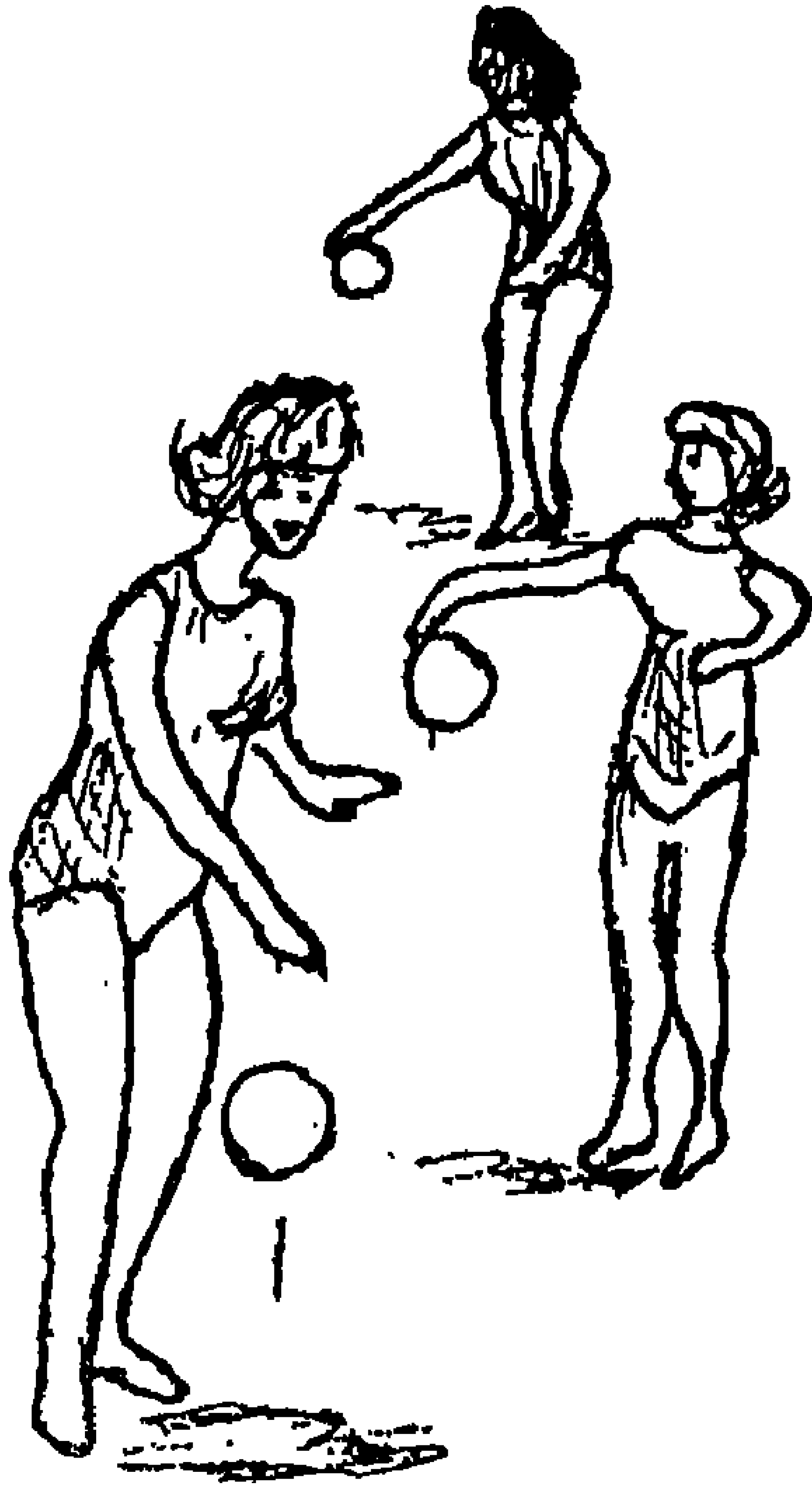
١ – رمى ولقف الكرة.
٢ – مرجحة ودوران الذراع بالكرة.
٣ – دحرجة الكرة واستلامها.
٤ – تنطيط الكـرة.
٥ – دوران الكـــرة.

وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة.
والتمرينات باستخدام الكرة.

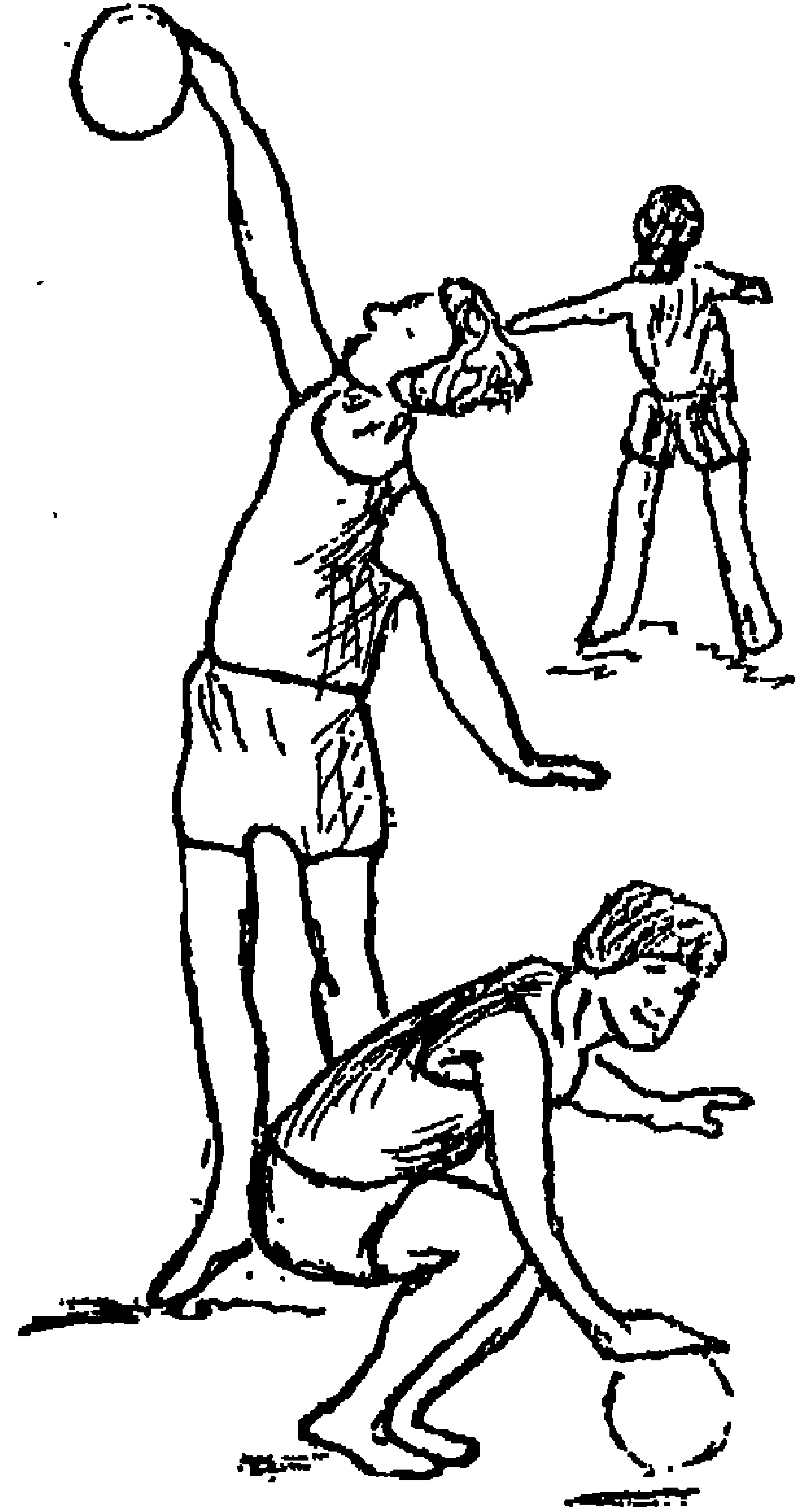
بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الكرة



- تنطيط، دحرجة، تمرير بالكرة برشاقةِ ومرونة.
- تدريبات باستخدام الكرة.
- رمى ولقف الكرة.
- دحرجة واستقبال الكرة.



- تنطيط الكرة بمرونة ورشاقة.
- تبديل اليدين.



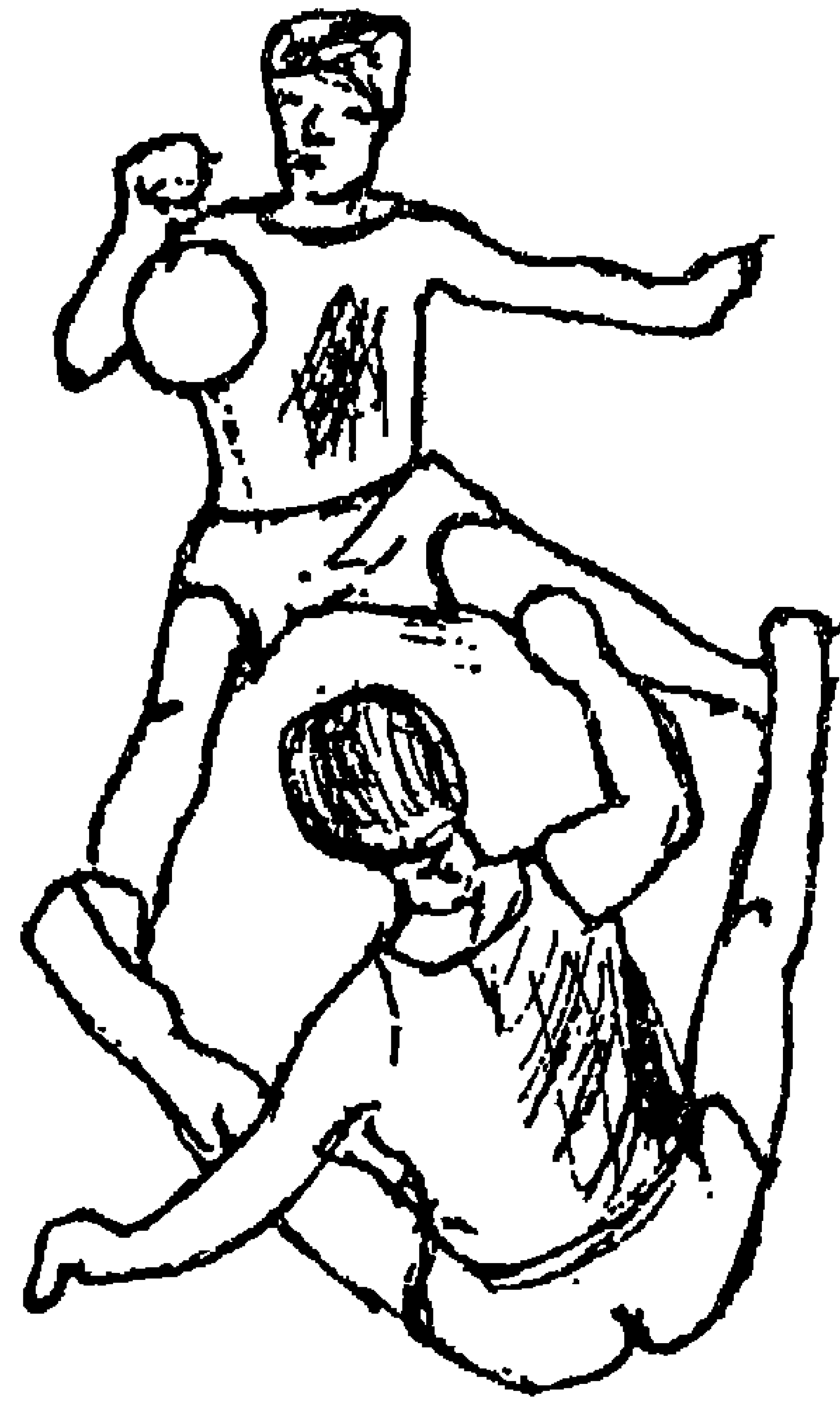
- تنطيط الكرة من ارتفاع منخفض بمرونة وسرعة.
- ثم ضرب الكرة بقوة.
- عندمـــا ترتفع لأعلى انهض معها. تظل اليد ملامسة للكرة دائما.



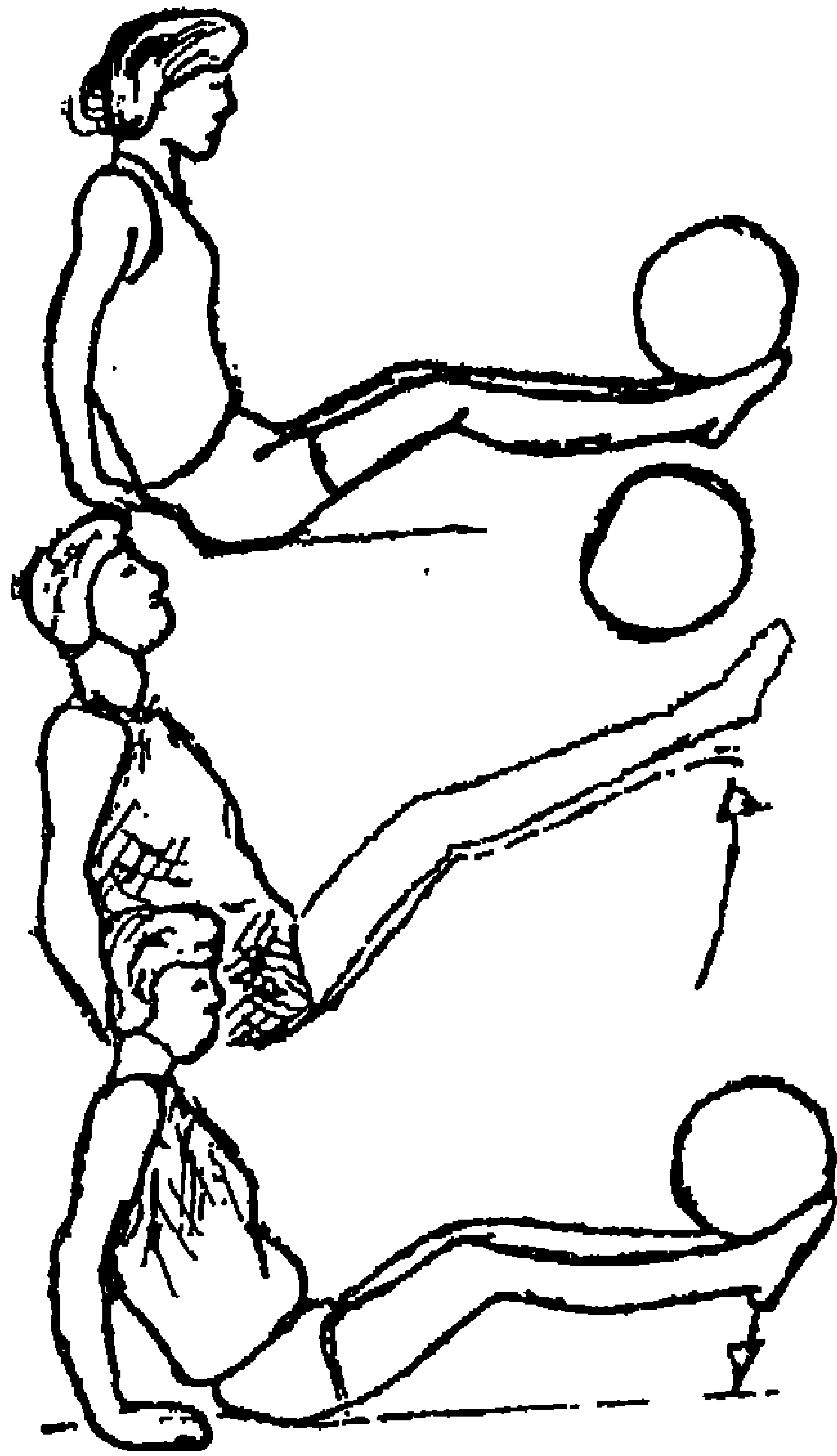
● تنطيط الكرة مرتين باليد اليمنى.
● تمرير الكرة مرتدة تحت الساق.
● نفس التمرين باليد اليسرى.



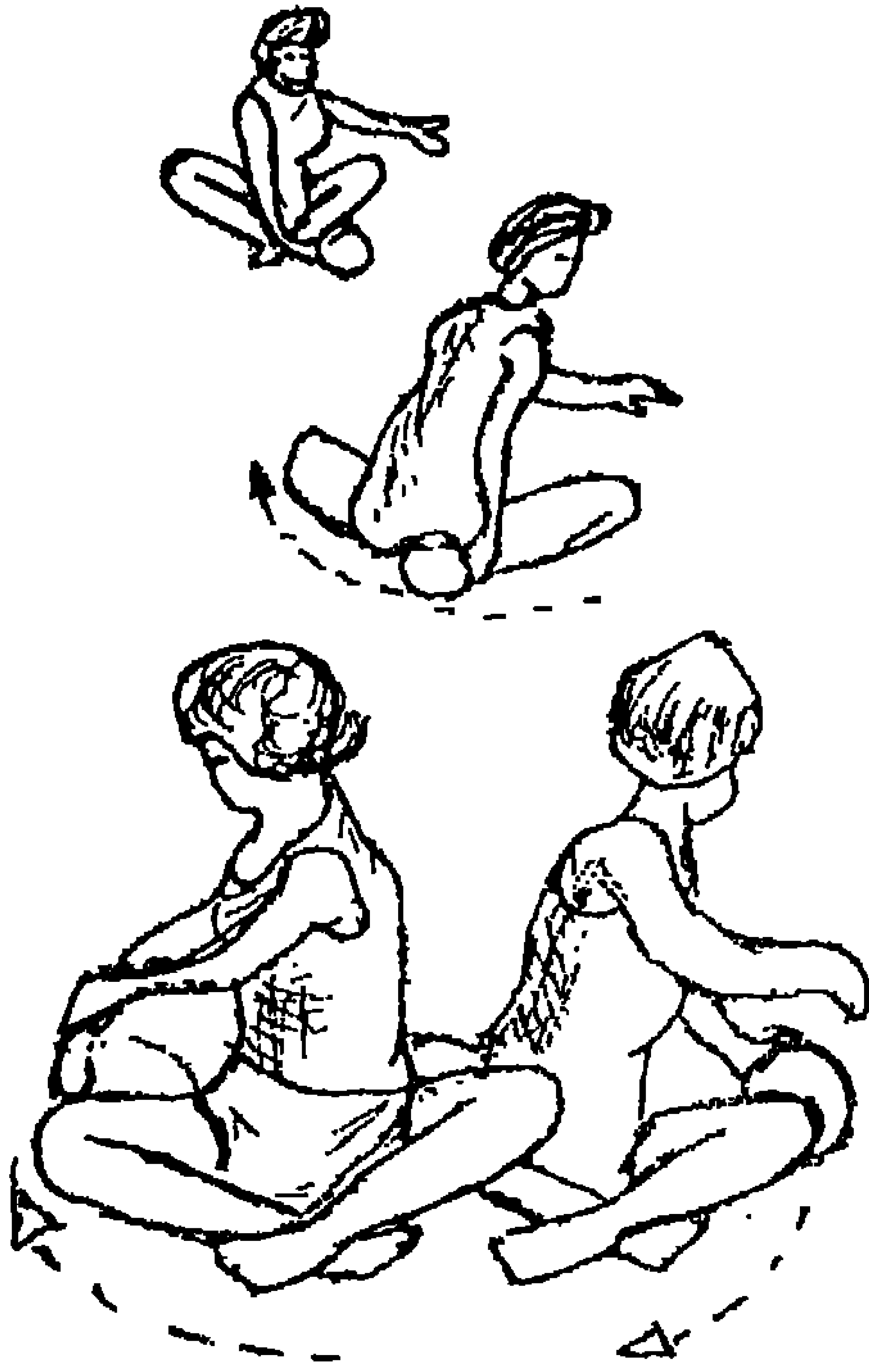
● تنطيط الكرة حول الجسم.
● من الوقوف.
● من الجلوس طولا.
● من الجلوس جثوا.
● من الانبطاح.



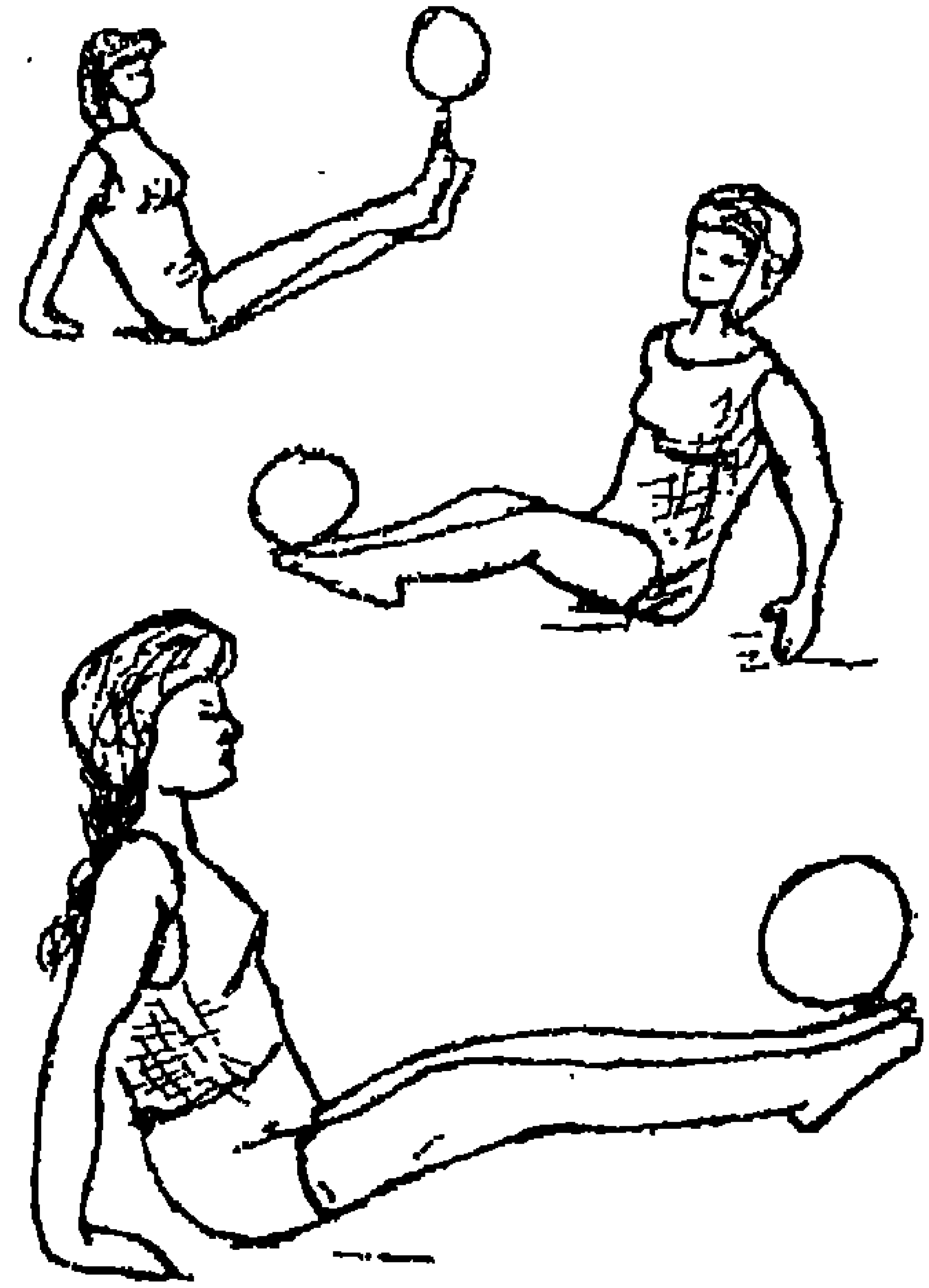
● [الزميلان جلوس طويل فتحا، الأقدام متلاصقة].
● تمرير الكرة مرتدة.
● التمرير بقوة بين الرجلين.



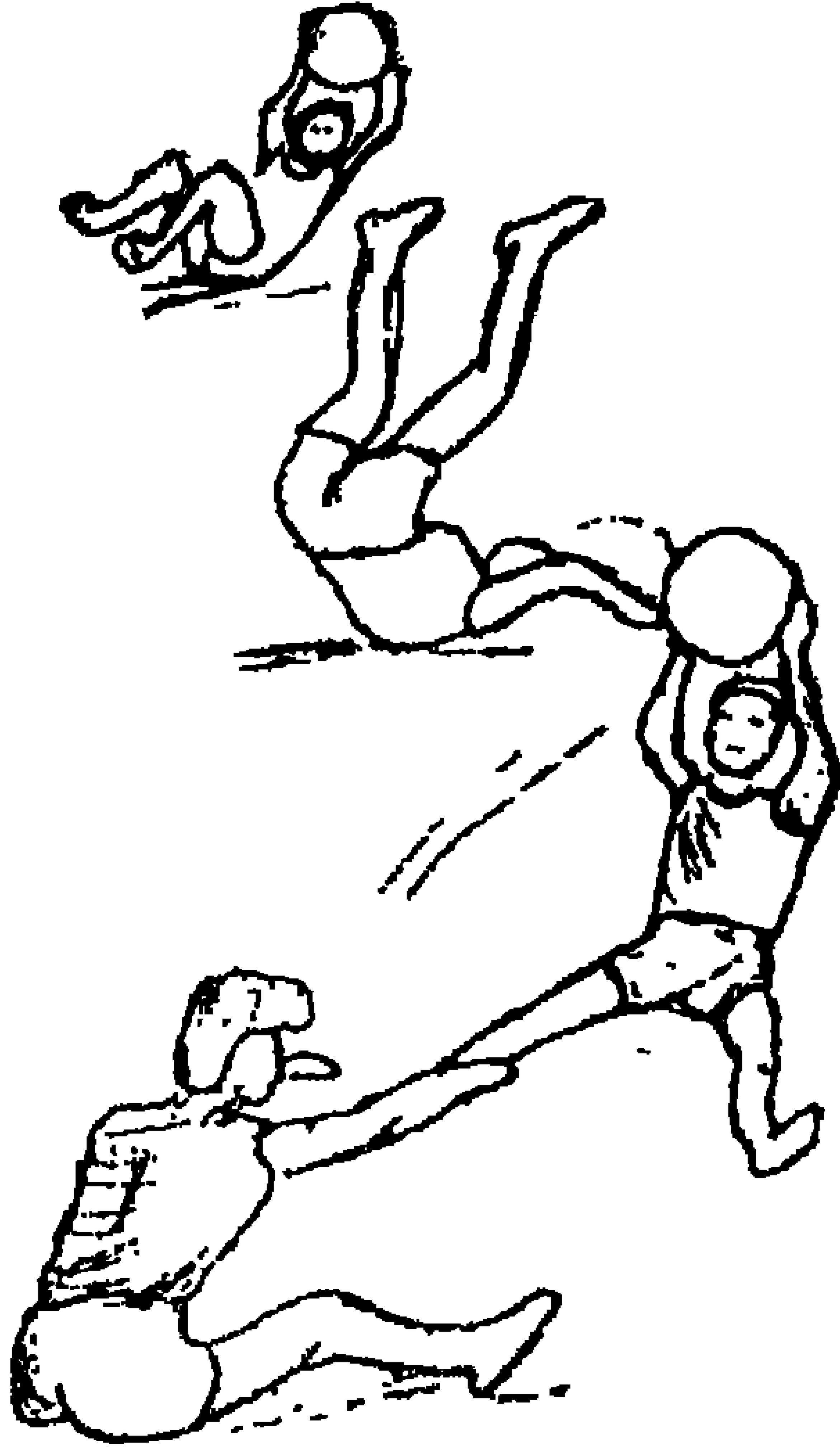
● [جلوس تـوازن، ارتفاع الأرجل قليلا عن الأرض مع السـند جانبـا باليدين والكرة على القدمين].
● رفع الرجلين لأعلى لرفع الكرة.
● خفض الرجلين لتستقر عليهما الكرة.



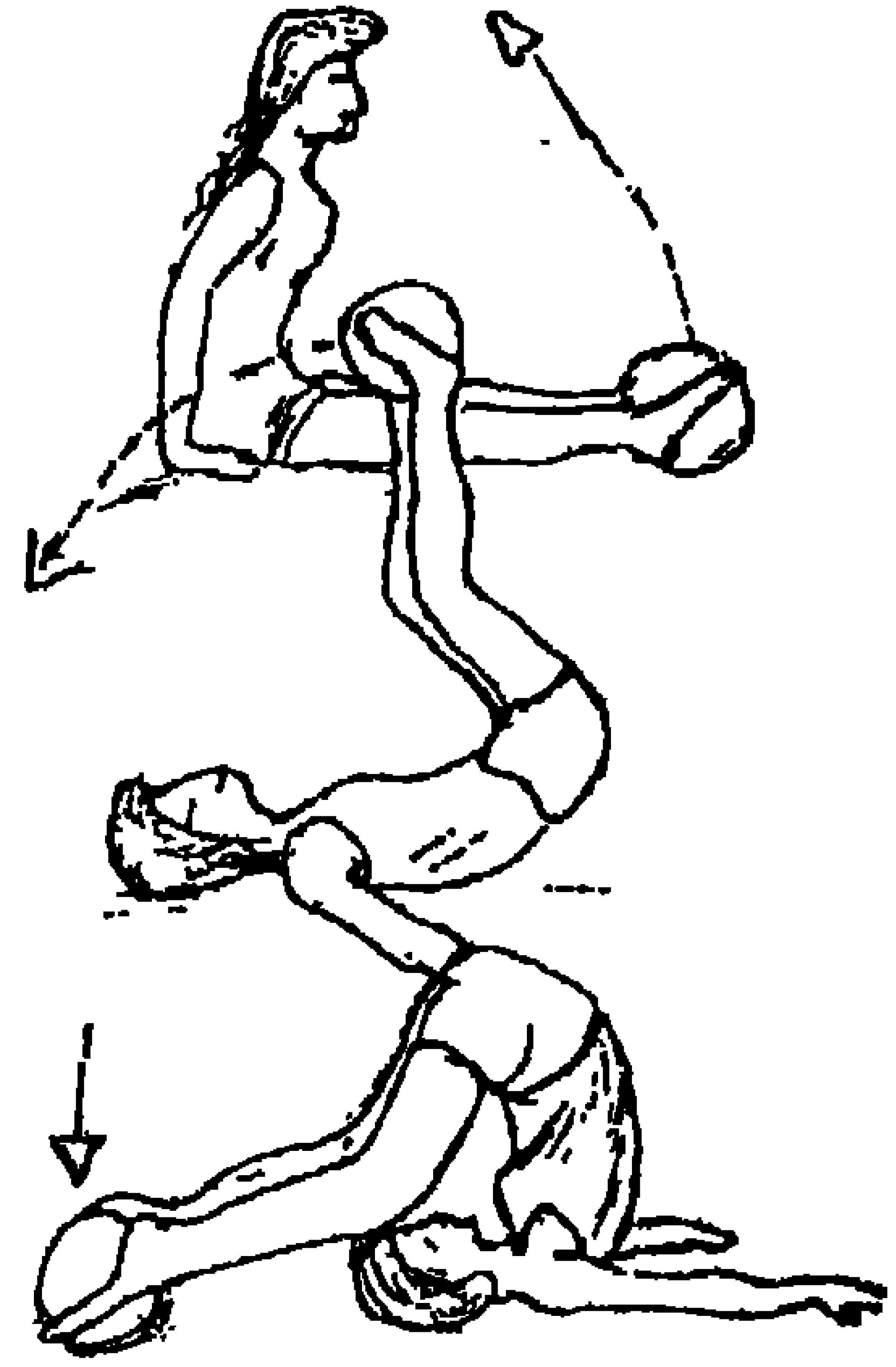
● [جلوس تربيع].
● لـف الكـرة بالدحرجة حول الجسـم ثمانى مرات.



● [جلوس توازن، الأرجل ارتفاع بسـيط عن الأرض].
● تنطيط الكرة على المشط.



● [جلـوس طويل فتحـا مواجه الزميل مسـك الكـرة باليديـن فوق الـرأس] الدحرجة خلفا للرقـود على الظهر مع رفـع الرجلين عاليا ثم الدحرجة للأمام مع تمرير الكرة للزميل.



● [جلوس طويل ومسك الكرة بالقدمين].

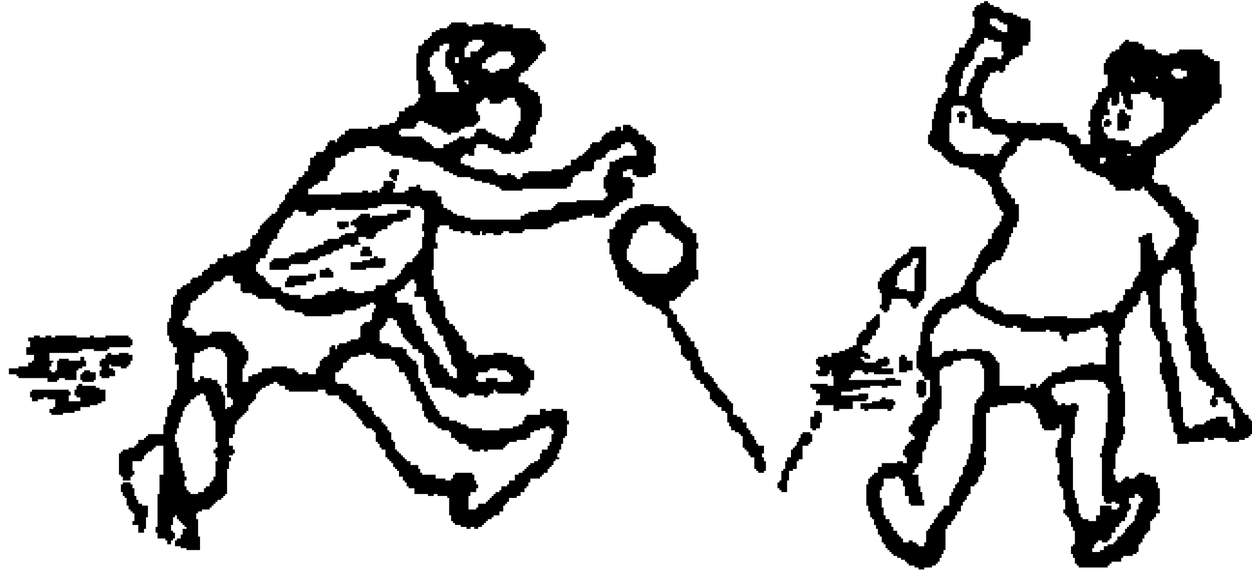
● الرقـود ورفع الرجلين حتى تصل الكرة خلف الرأس.

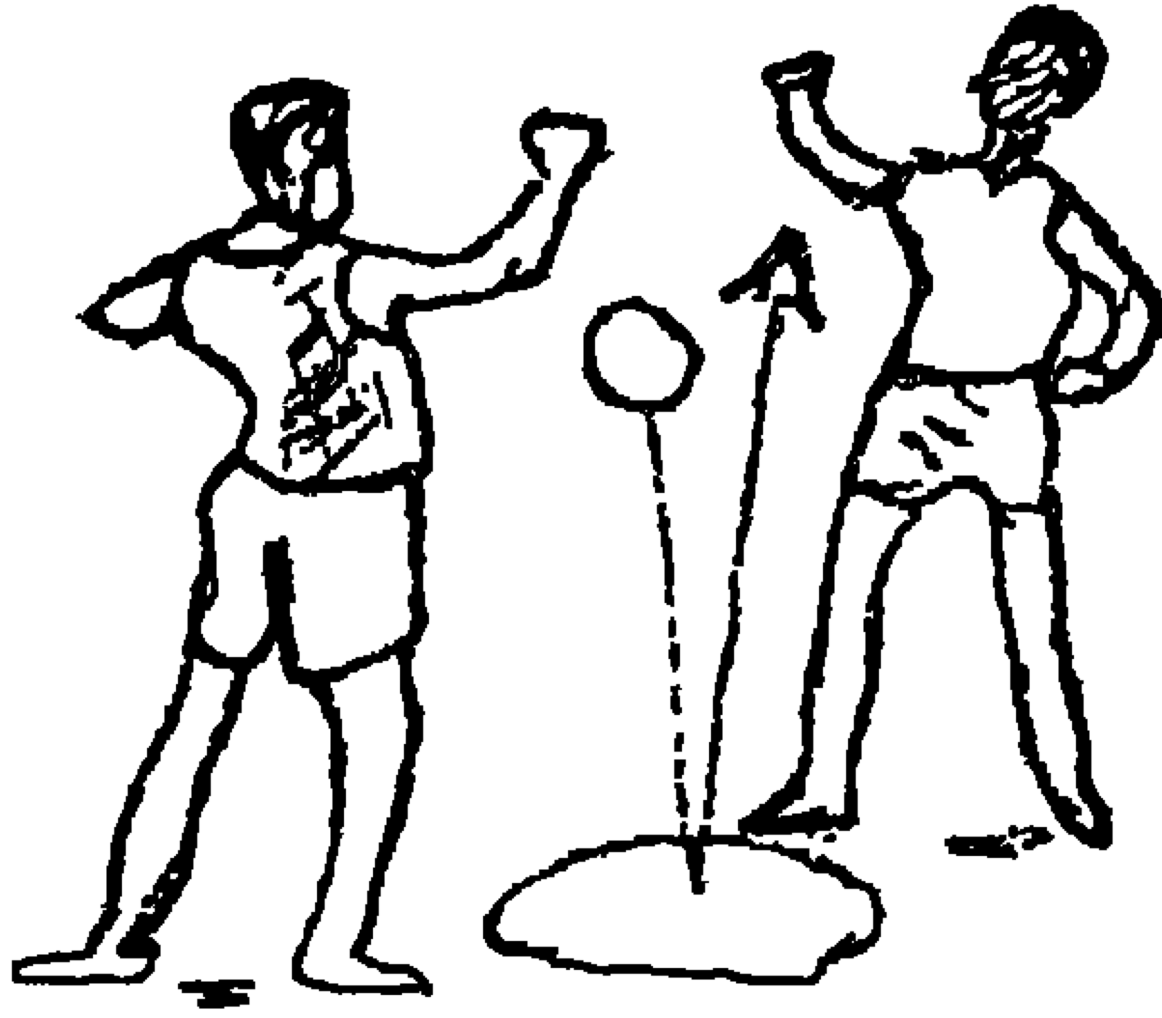


● [جلـوس طويل فتحـا] الزميل يمرر الكـرة باليدين والآخـر يعيدها برجليه باسـتخدام الدحرجة خلفا وأماما على الظهر والدفع بها.



● [جلوس طويل مع سـند المشطين على الكرة].
● دحرجـة الكـرة علـى الجانبين حول الجسم.
● مع الدوران بالجسم.

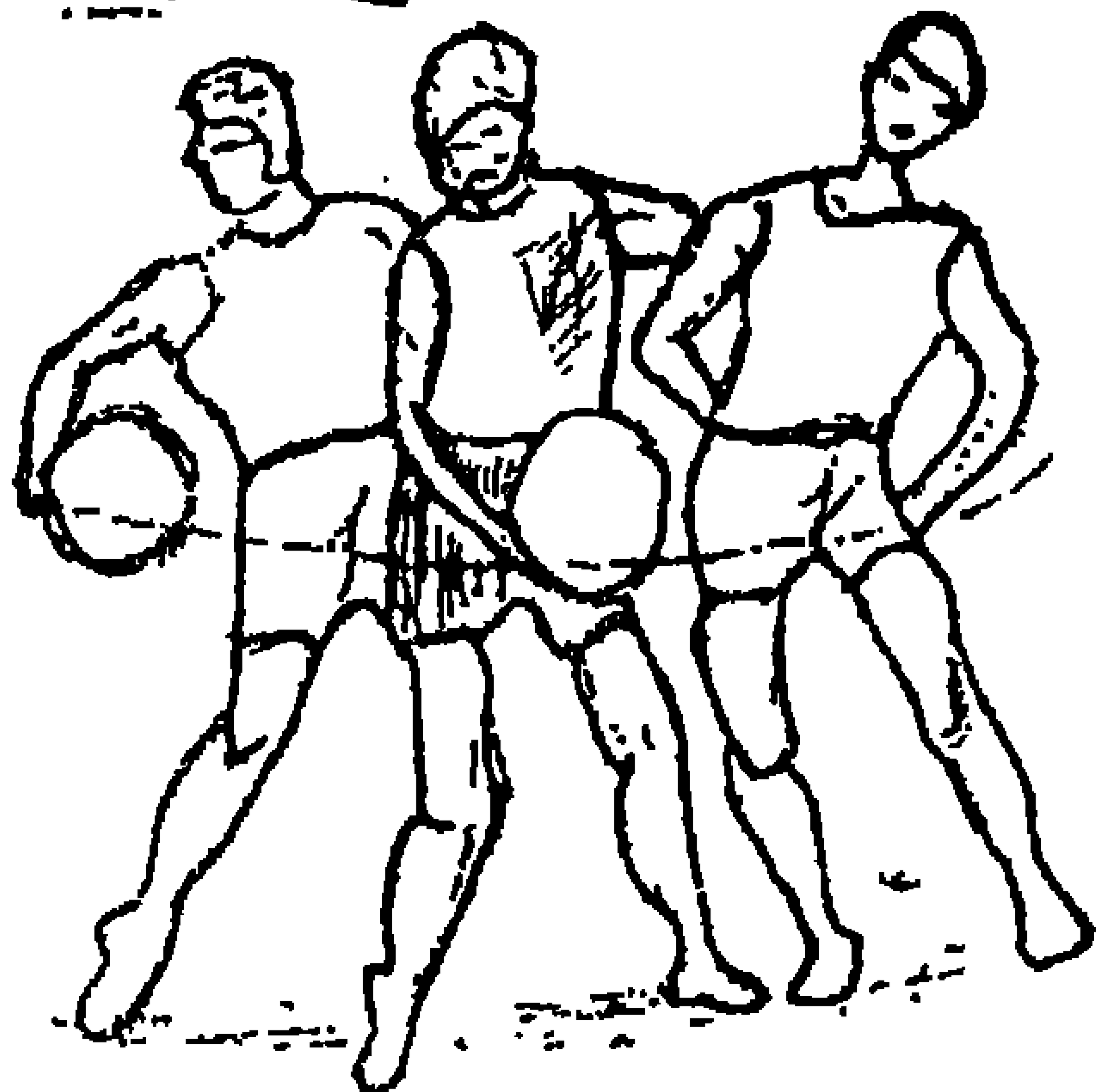




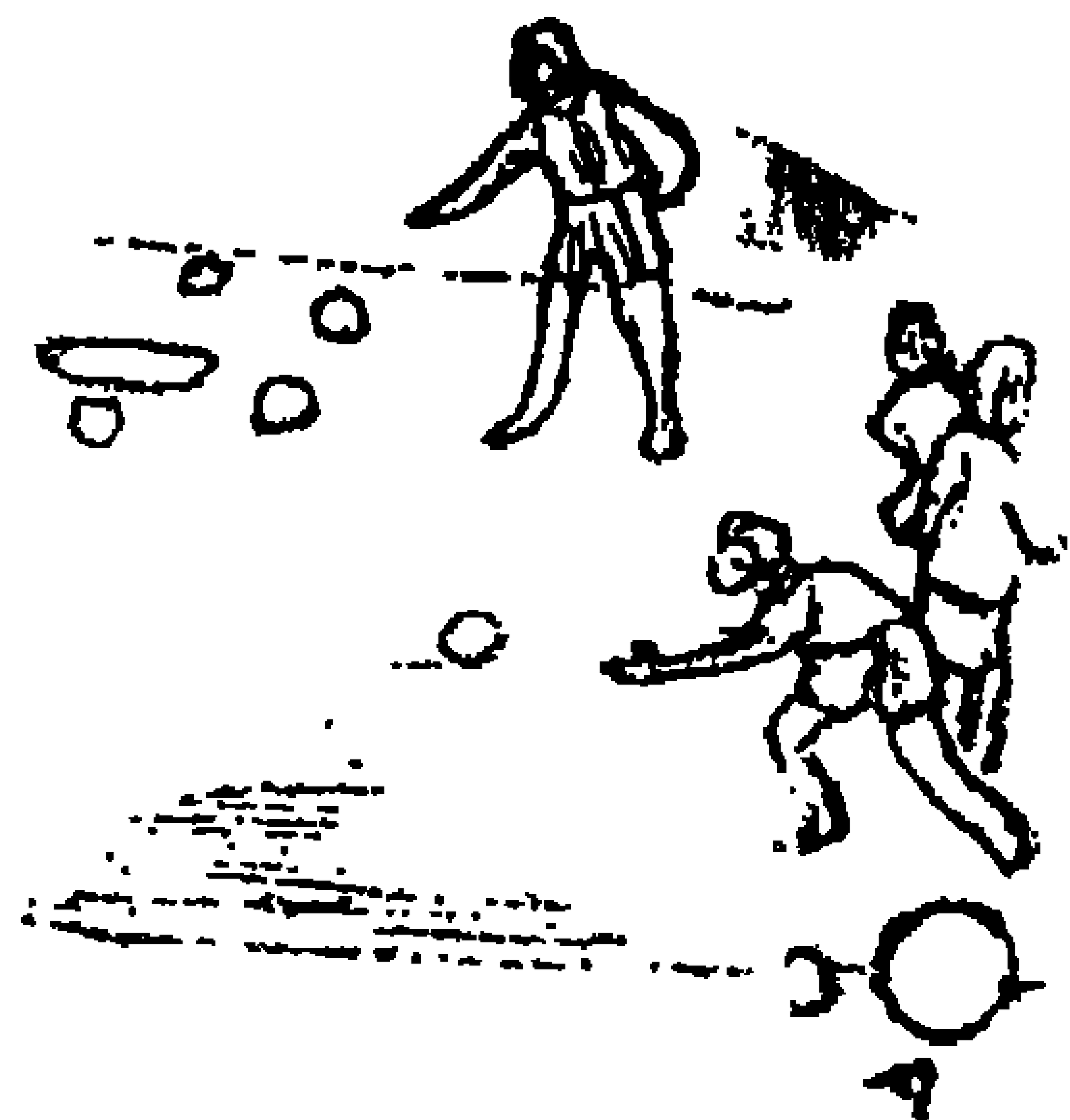
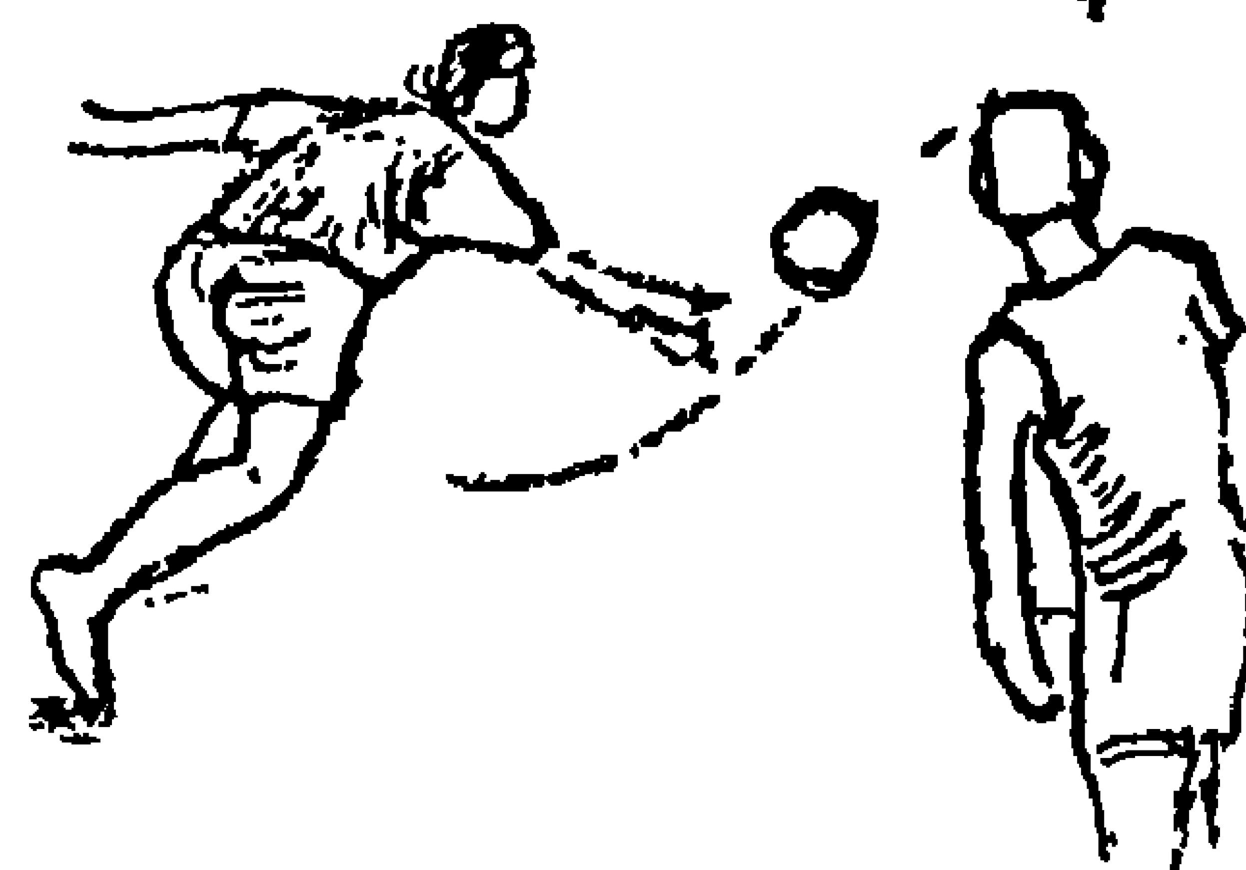
- تمرير الكرة بين زميلين.
- التمرير بالارتداد داخل دائرة مرسـومة بينهما.
- تزداد المسافة بينهما تدريجيا.
- نفس التمرين من الجلوس الطويل فتحا والتمرير من الجانب.



- تنطيط الكرة على ظهر اليد.
- من وضع الرقود.
- من وضع الجلوس.
- من وضع الوقوف.

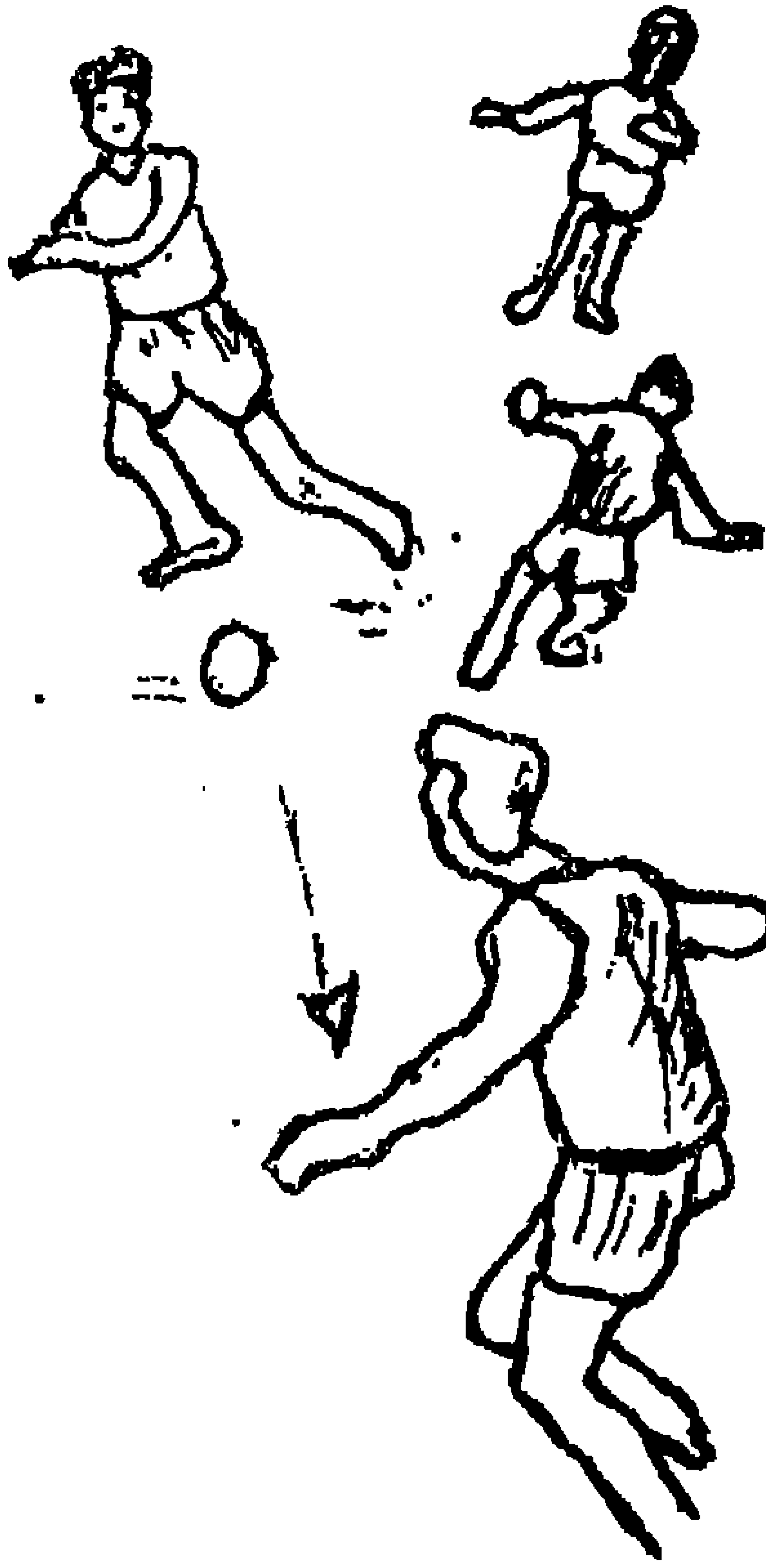



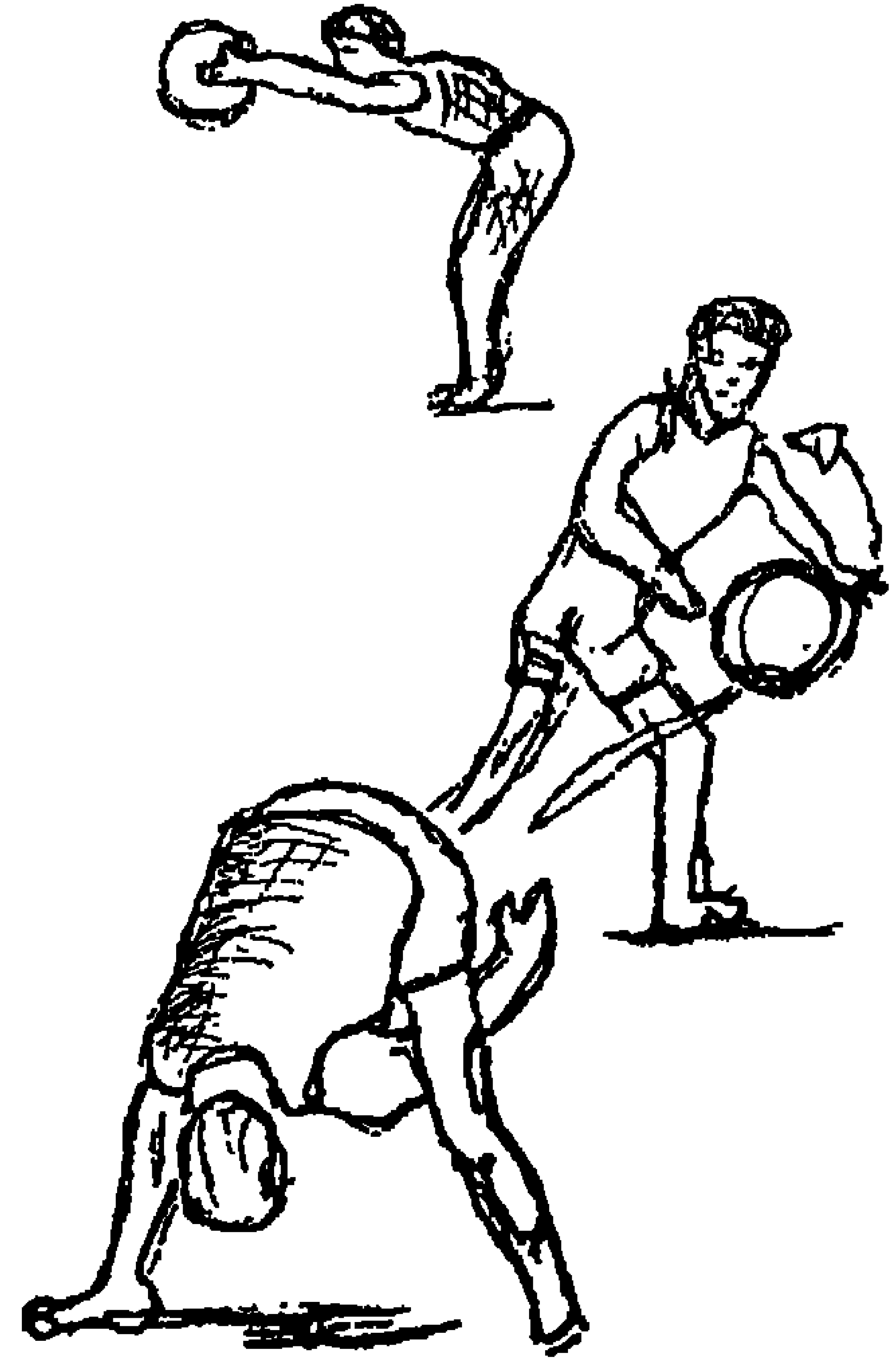
● دوران الكرة حول الجذع باليدين.

● دحرجــة الكرة علــى الأرض للتصويب على كرة طبية على بعد ١٠ أمتار.

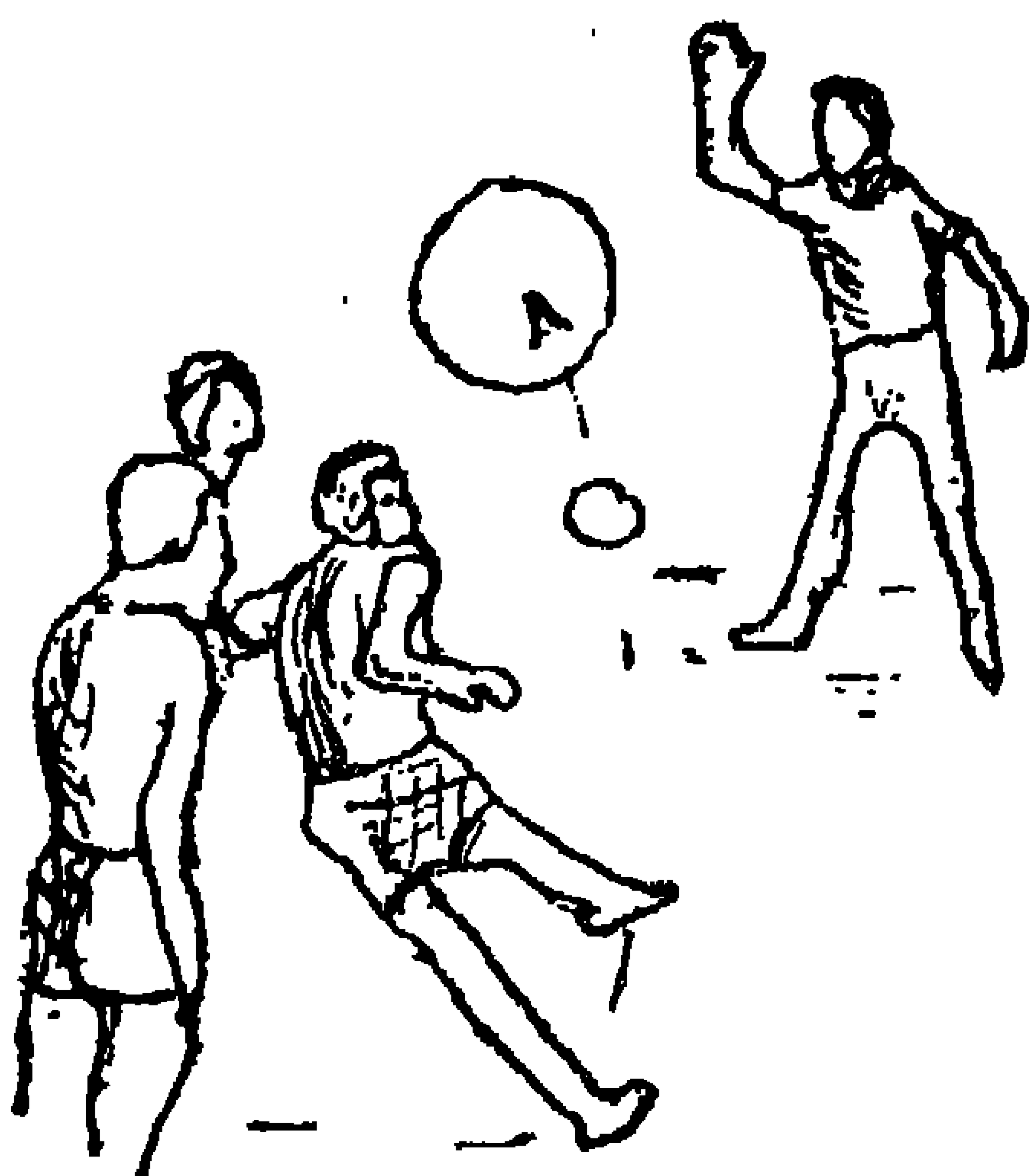
● نفس التمرين على حلقة أو طوق.



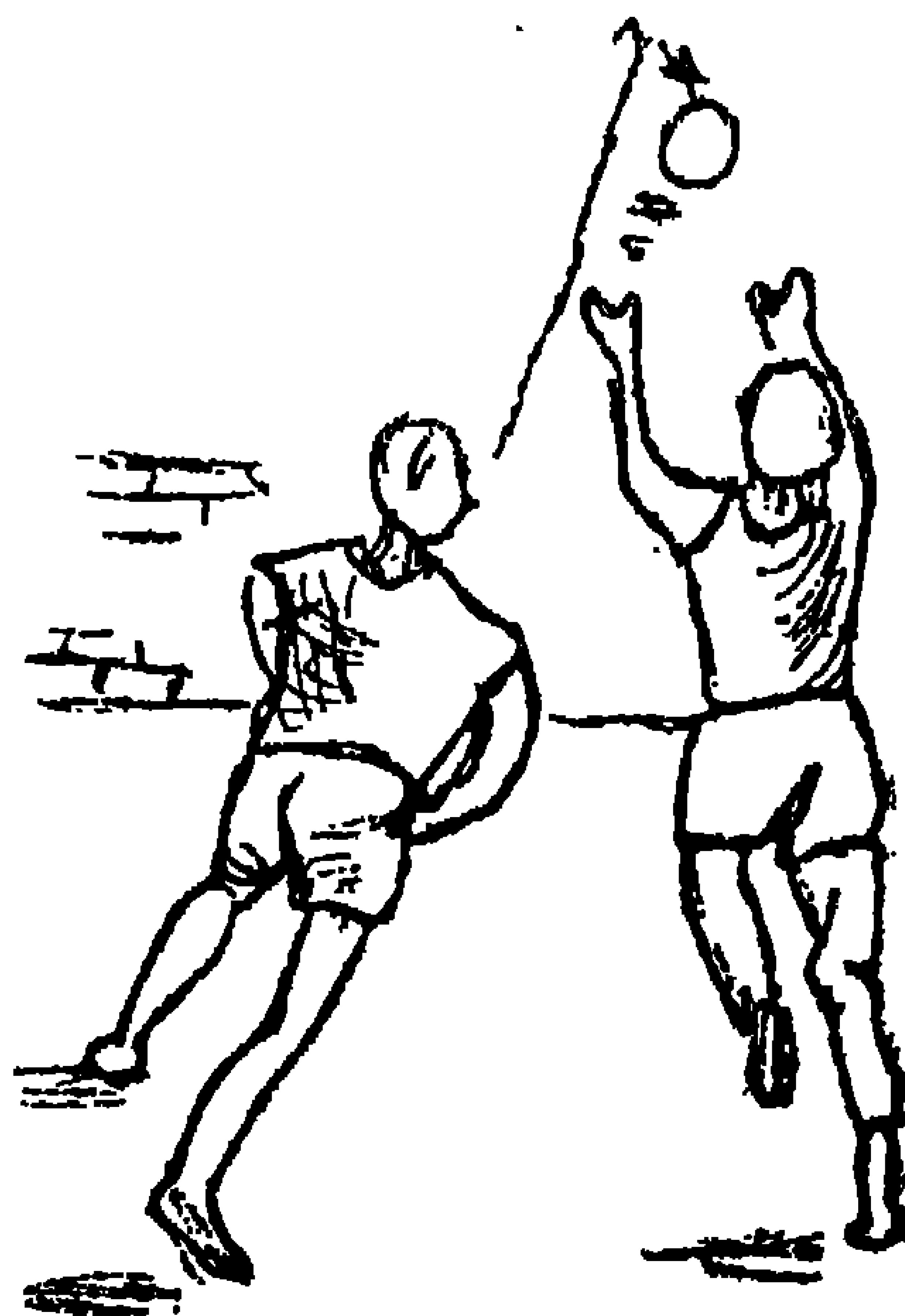


- تمرير الكرة أرضيًا بين الزميلين، التمرير بباطن القدم.
- من الثبات.
- ثم من المشى.
- ثم من الجرى.

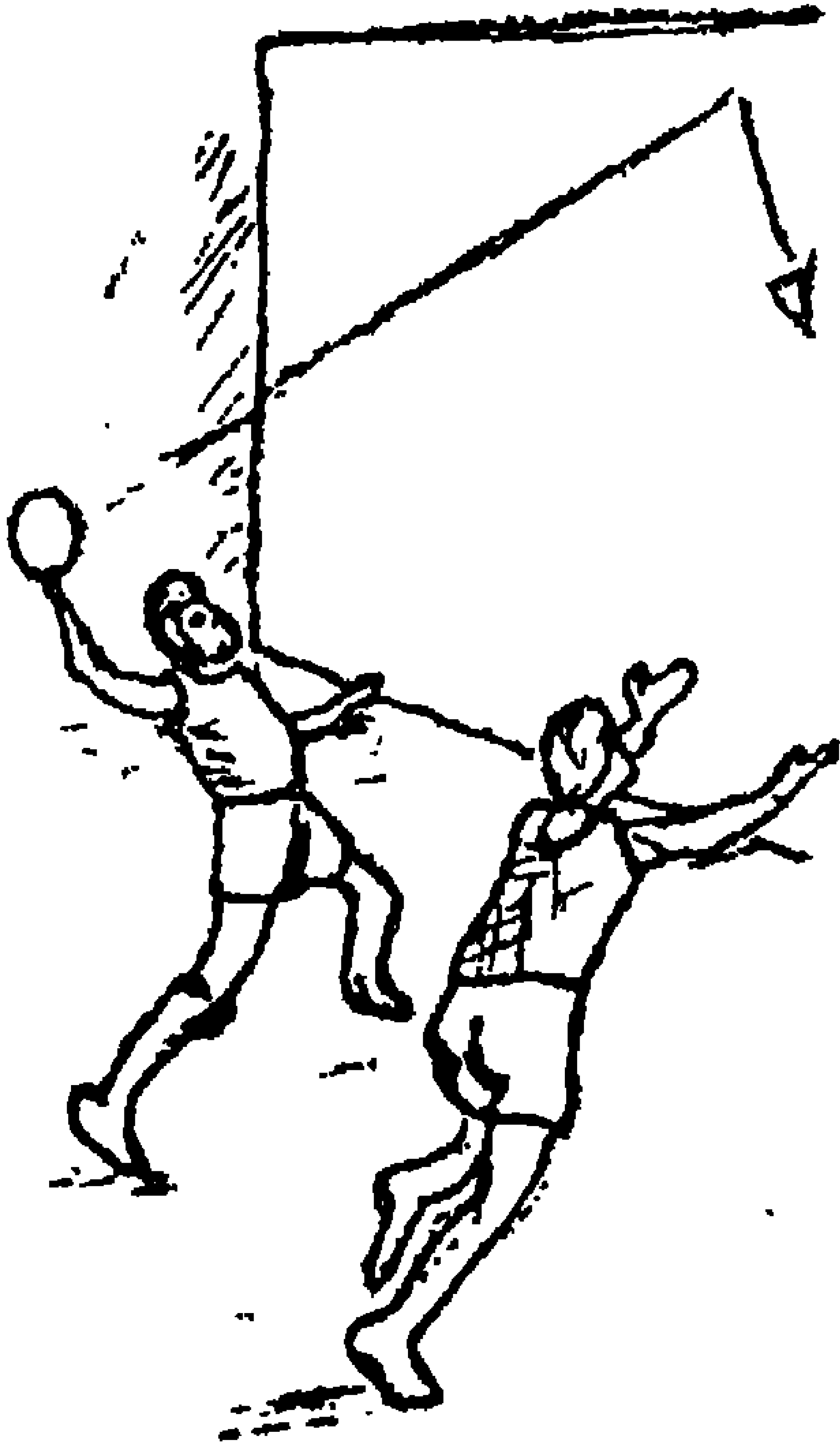
- وقـوف الزميليـن الظهـر مواجه (:) تمريـر الكرة بيـن الرجليـن خلفا إلى الزميل ليتلقفها باليدين من الجانب.



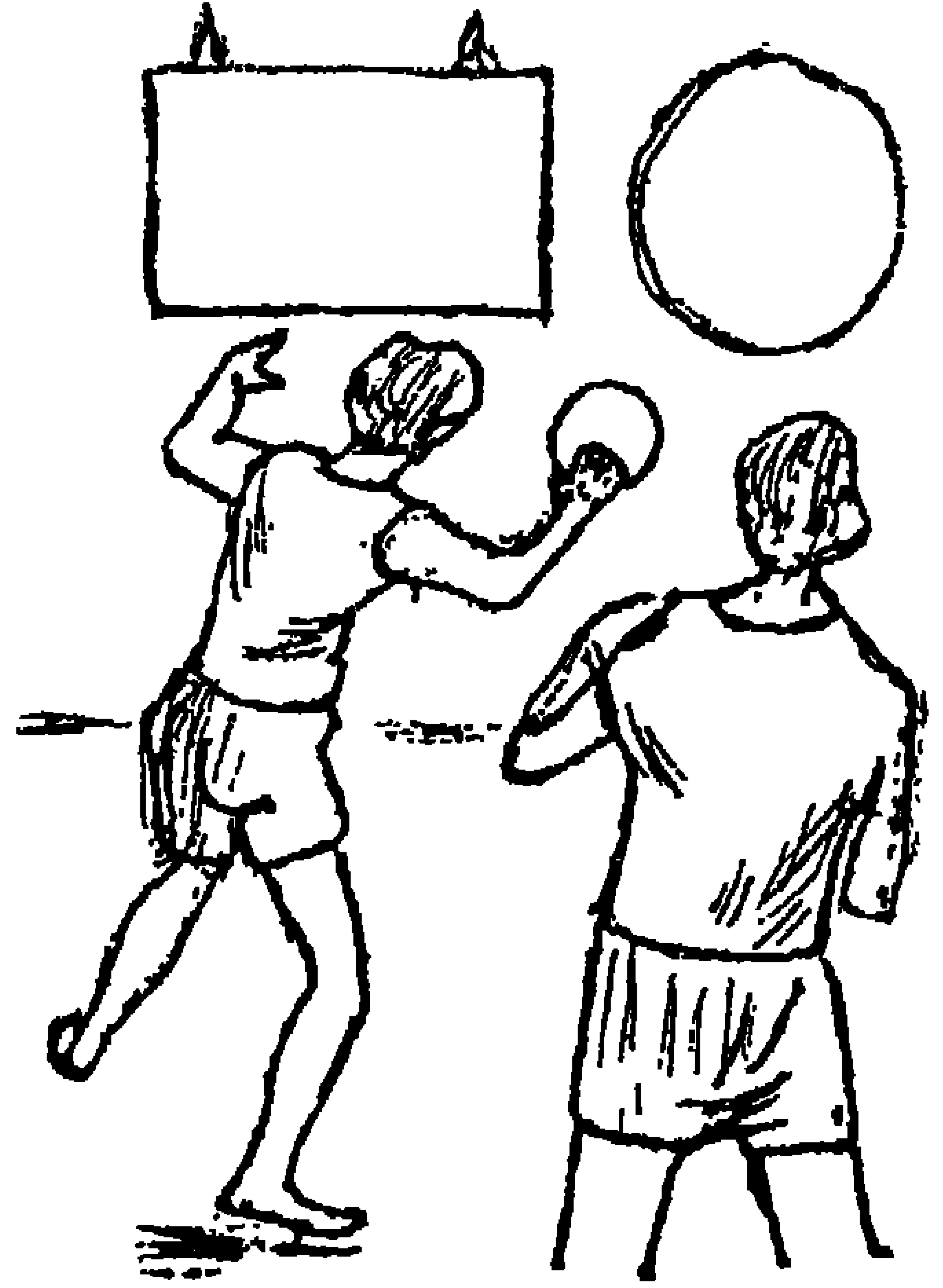
- تمرير الكرة بوجه القدم.
- التمرير من خلال طوق معلق.
- الزميل يعيدها بنفس الطريقة.



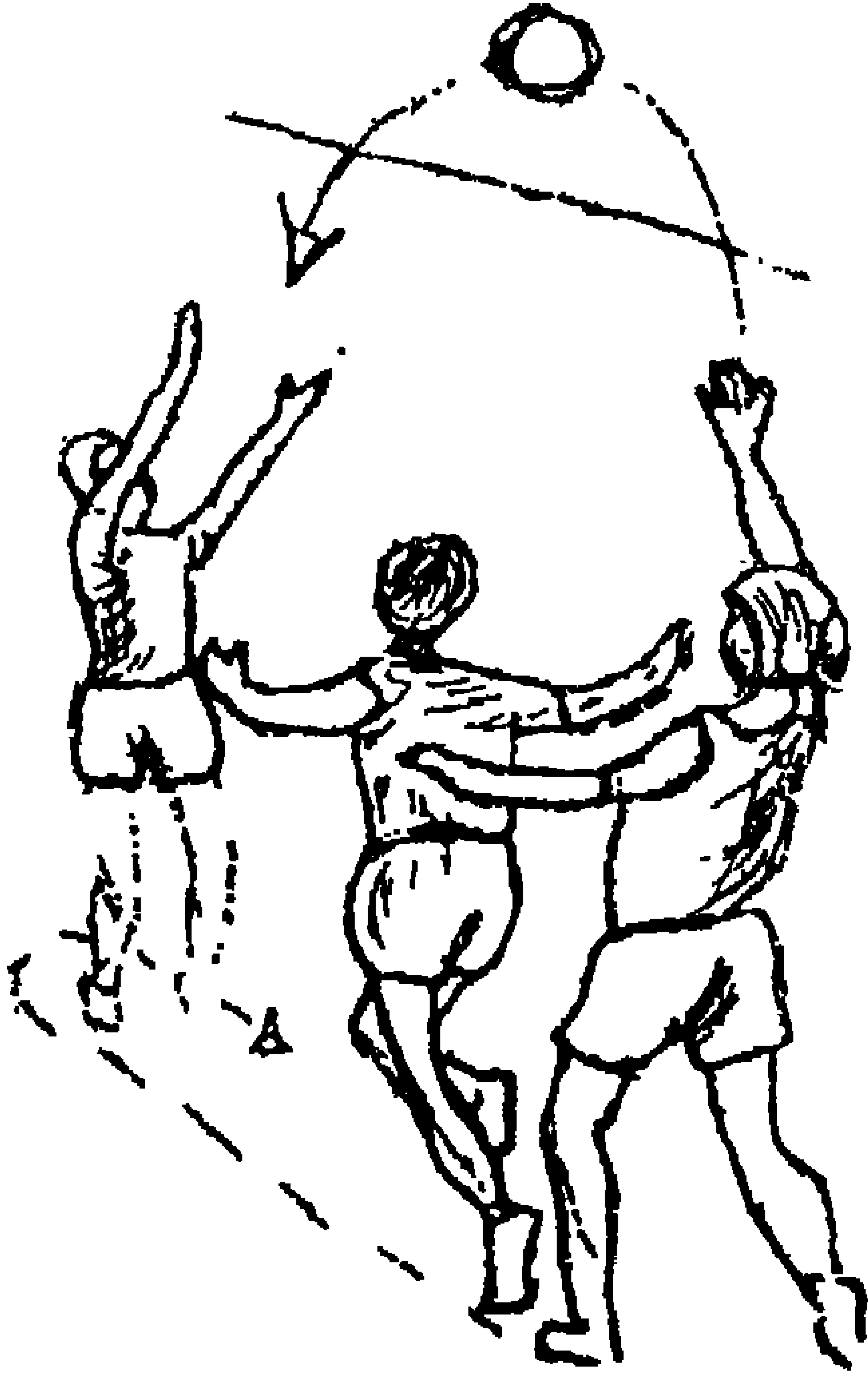
- الوقوف بجانب الزميل (:).
- ضرب الكرة بالحائط.
- يتلقفها الزميل ويضرب.
- تزاد المسافة على الحائط تدريجيا.



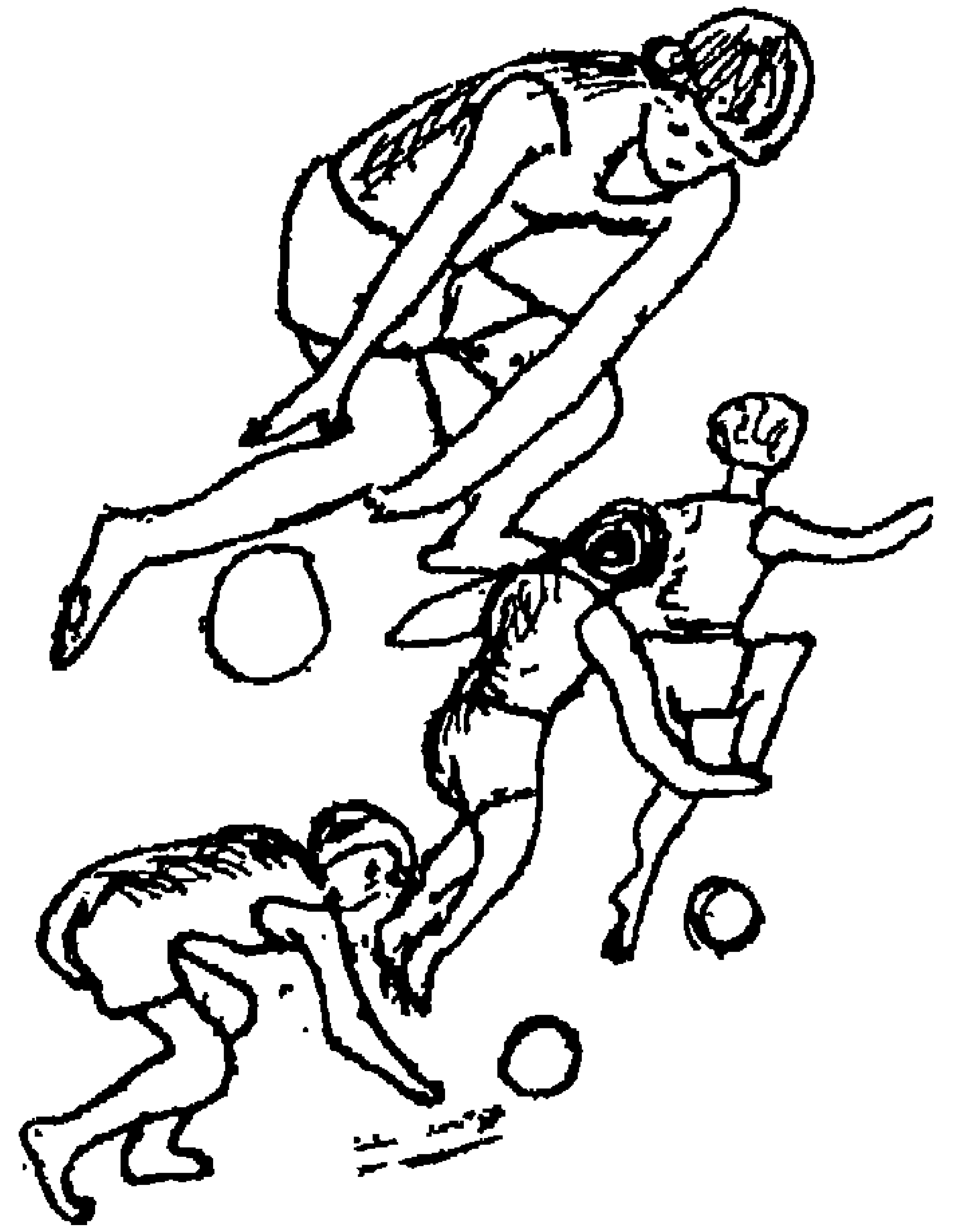
● نفس التمرين السابق على شكل مباراة.
● يسمح سقوط الكرة مرة واحدة على الأرض قبل أن يلحبها الزميل.



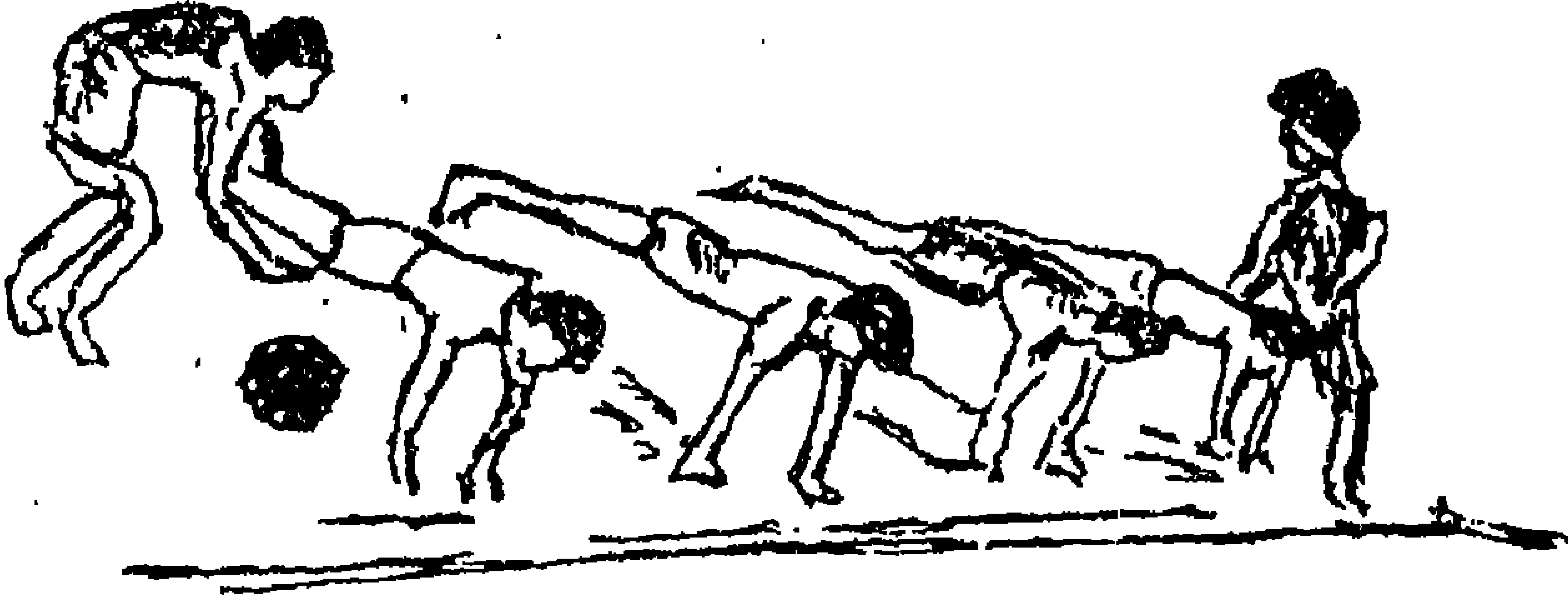
● التصويب على أهداف.
● مستديرة.
● أو مستطيلة.
أو أى شكل آخر.



● تمرير الكرة من فوق الحبل.
● الجرى من أسفل الحبل للجهة الأخرى.
● التقاط الكرة من الجهة الأخرى.



● دحرجة الكرة على الأرض.
● ثم التقاطها.
● ثم دحرجتها.
وهكذا.



- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تنبطح على الوجه بينما يقف اللاعب الأول والأخير من كل مجموعة.
- مع اللاعب الأول من كل مجموعة كرة وعند إعطاء إشارة يرفع جميع اللاعبين أجسامهم عن الأرض فى وضع انبطاح مائل ويكونون ما يشبه الممر.
- يدحــرج اللاعب الأول الكرة من تحت أجســام زملائه فــى المجموعة لتصل إلى زميله اللاعب الأخير.



يمكن التنويع بدلا من انبطاح المجموعة على الأرض تجلس طولا بالتبادل وعند الإشارة لعمل ممر للكرة يقوم اللاعبون بالرقود على الظهر ورفع الأقدام عاليا وكل لاعب يضع قدميه ملاصقتين لأسفل قدمي زميله وهكذا تؤدى اللعبة.

الكـــرة الطبيـــة

تعتبـر الكرة الطبية من الأدوات المحبوبة لدى الأطفال والكبار فهى تشـعرهم بالمتعة والبهجة والسـرور والكرة الطبية لها أوزان مختلفة تتفاوت ما بين وزن نصف الكيلوجرام وخمسـة كيلـو جرامات. ولذا يجـب مراعاة اختيار الوزن المناسـب لمسـتويات الطلبة ومقدرتهم.

والكـرة الطبية لها أهميتها البالغـة فى تحقيق الأغراض وخاصة فى التمرينات البدنية ولذا يجب توفرها فى كل مدرسة وفى كل ناد ومن السهل أن تحصل على عدد من الكرات الطبية بأن تملأ الكرات العادية القديمة بمزيج من الرمل والنشارة وما شابه ذلك.

أهمية الكرات الطبية :

- يتيـح اسـتخدام الكرات الطبيـة مجالا للألعاب الصغيرة والسـباقات التى تسـتخدم فى التدريب على الألعاب الصغيرة التى هى فى الأساس تخدم الألعاب الكبيرة وفى مقدمة الدرس للإحماء والتدفئة وتزيد من حماس اللاعبين.
- تكسب الفرد القوة والقدرة على التصويب.
- تنمى التوافق العضلى العصبى وكذلك سرعة التلبية.
- تساعد على اكساب القوة والسرعة.
- تساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة وتقويتها.
- تستخدم الكرات الطبية فى تمرينات إصلاح القوام.
- فى التمرينات الزوجية التى تسـتعمل فيها الكرة تكسـب اللاعبين المهارة والدقة فى التوقيت واليقظة والتعاون.
- الأداء بالكـرة الطبية يعمل على تقوية عضلات الجـذع التى لها أهميتها فى الاحتفاظ بالقوام.
- نلاحظ اشتراك جميع أجزاء الجسم أثناء أداة الحركة بها.
- ثقل الكرة الطبية يجعلها أداة لاختبار قوة الفرد وجلده أثناء العمل.

ما يجب مراعاته عند تدريس الكرة الطبية :

- يجب أن تكون الحركة مناسـبة للسـن فمثلا نجد أن تمرينات اللقف والرمى والمهارة تتناسب مع الكبار أما الصغار فتناسبهم تمرينات الدحرجة والحمل.

مراعاة التركيز على التمرينات التى تشـمل الجسم عامة والتى تؤثر فى الرئتين والقلب ثـم بعد ذلك تؤدى التمرينات التى تؤثر فى المجموعات العضلية المراد تقويتها ويلى ذلك الاهتمام بالمهارات المختلفة التى تنمى القوة والتوافق.

- المسافة بين التلاميذ أثناء الأداء يجب أن تكون مناسبة بالنسبة لمدى الحركة.
- طبيعة استخدام الكرة الطبية يتطلب انتقالها من مكان إلى آخر ومن زميل إلى آخر ولذا يجب تحديد موقع ثابت لكل لاعب.
- يجب الاهتمام بتعيين اتجاه الحركة والزميل الذى ترمى إليه الكرة.
- يتحتم على المدرس أو المدرب واللاعبين أن يكونوا دائما فى يقظة تامة بجانب الدقة فى التوقيت حتى نضمن سلامة اللاعبين.

تمرينات الكرة الطبية :

١ - تمرينات الذراعين.
٢ - تمرينات البطن.
٣ - تمرينات الظهر.
٤ - تمرينات للجانبين.
٥ - تمرينات جذع شاملة.
٦ - تمرينات للرجلين.
٧ - تمرينات توازن.
٨ - تمرينات مهارة.

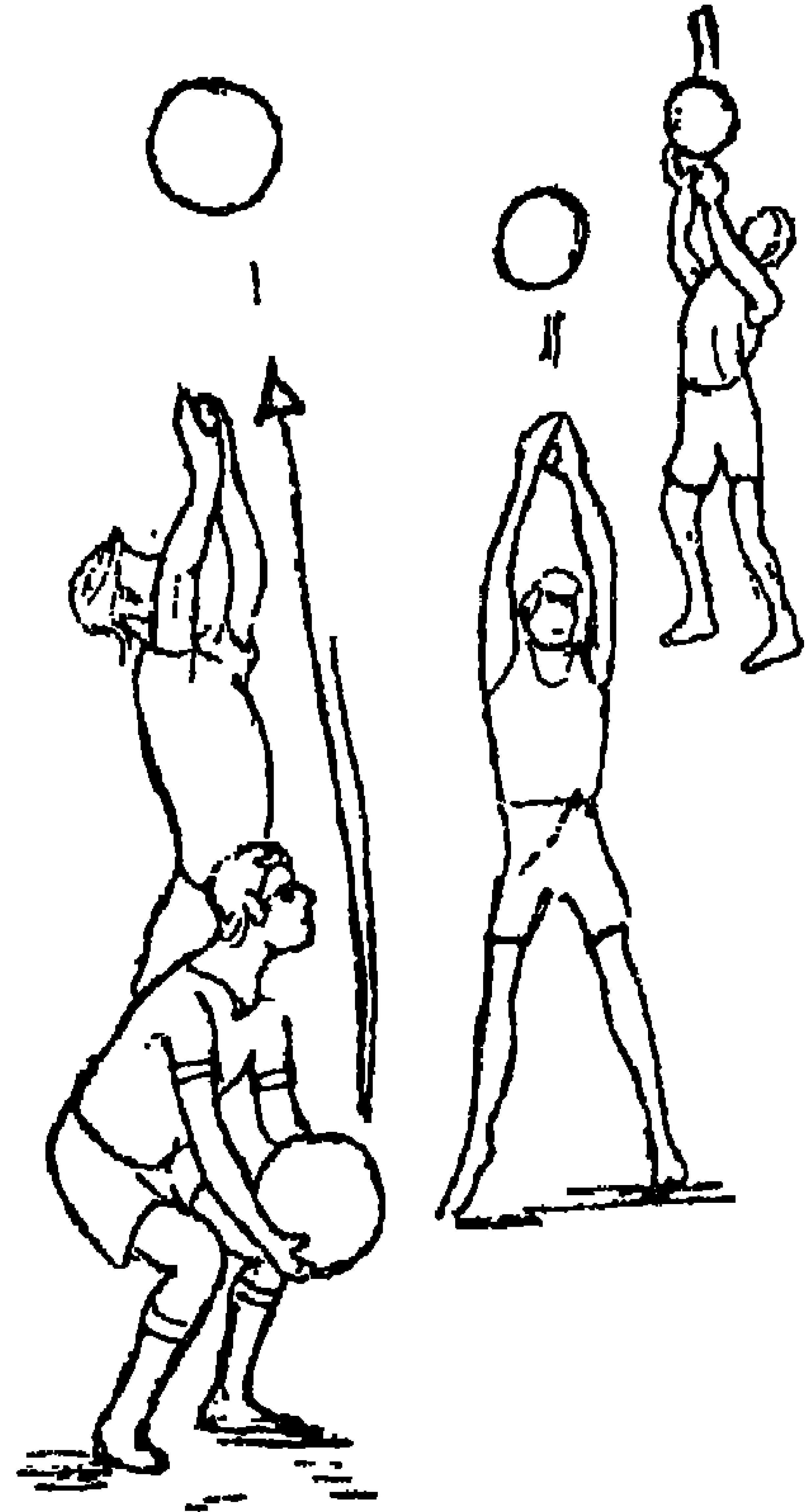
وأداء التمرينـات بالكـرة الطبية لها دور كبير فى اسـتخدامها فـى الألعاب الصغيرة وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الكرة الطبية.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات بالكرة الطبية

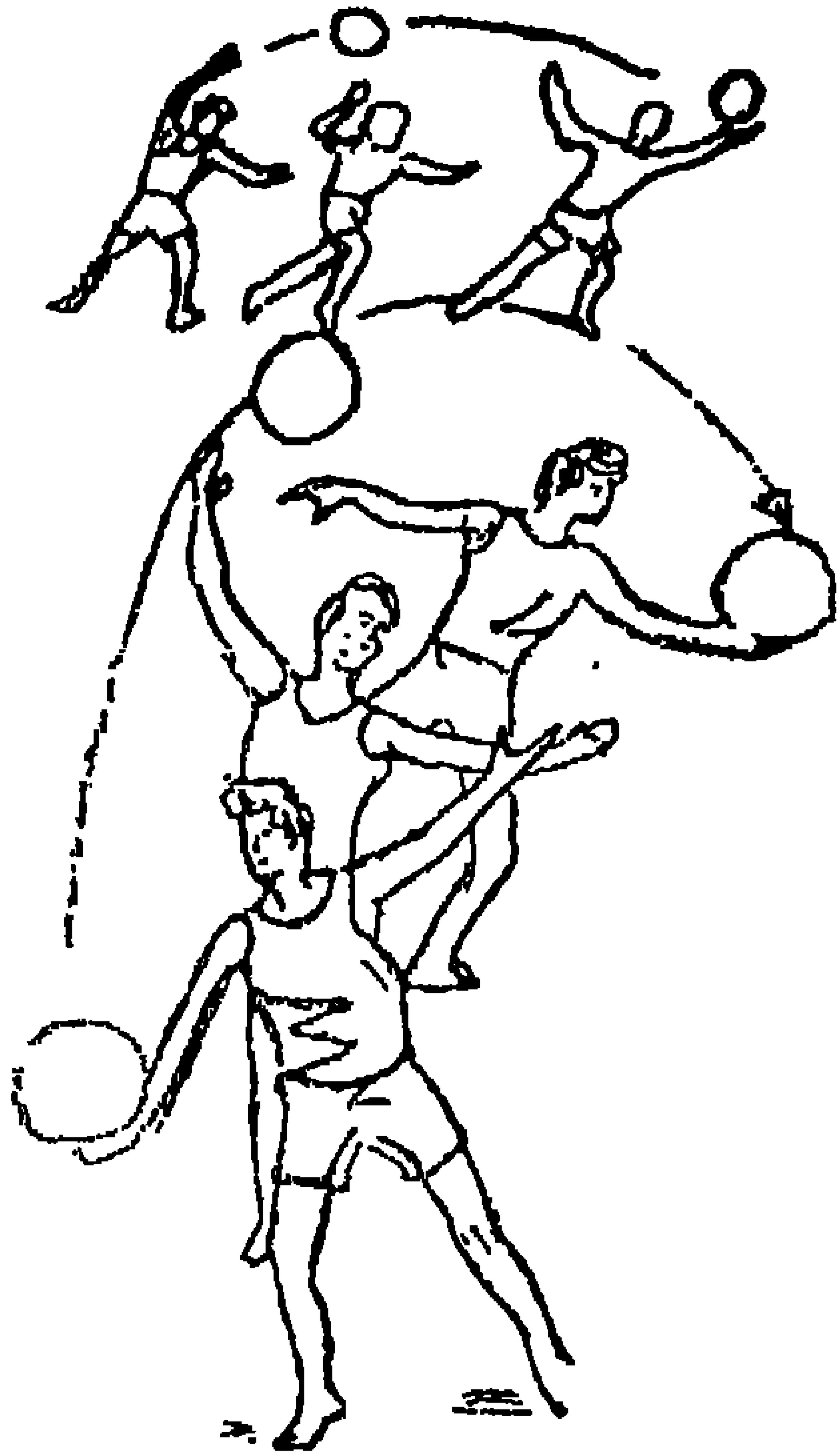


تدريبات بالكرة الطبية :

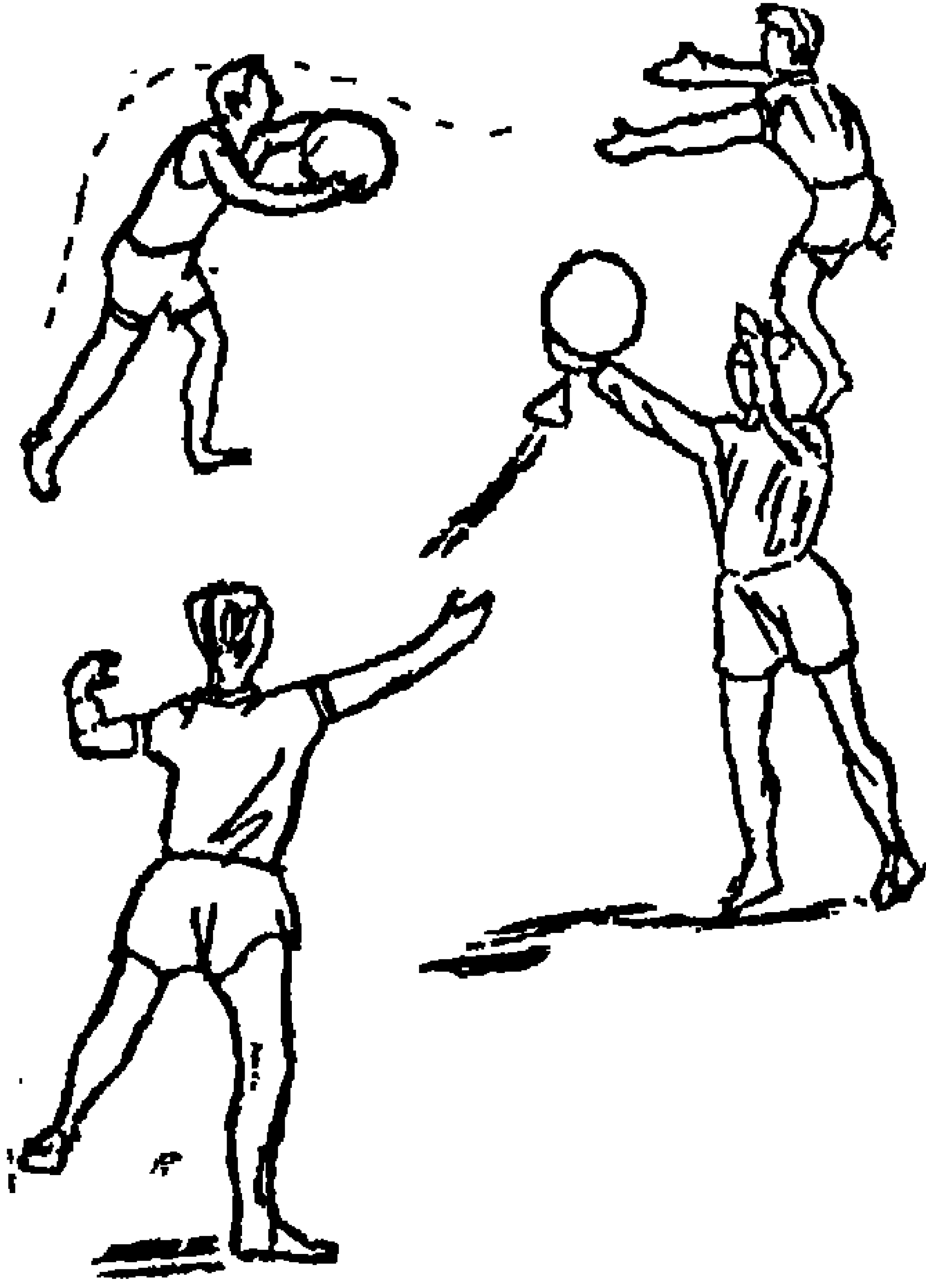
- تمرير الكرة للزميل باليد اليمنى، باليسرى، باليمنى بالدحرجة على الأرض.
- يساعد ثقل الكرة الطبية على جعلها أداة لاختبار قوة الفرد وجلده.
- وأثناء العمل بها نلاحظ اشتراك جميع أجزاء الجسم فى أداء الحركة.



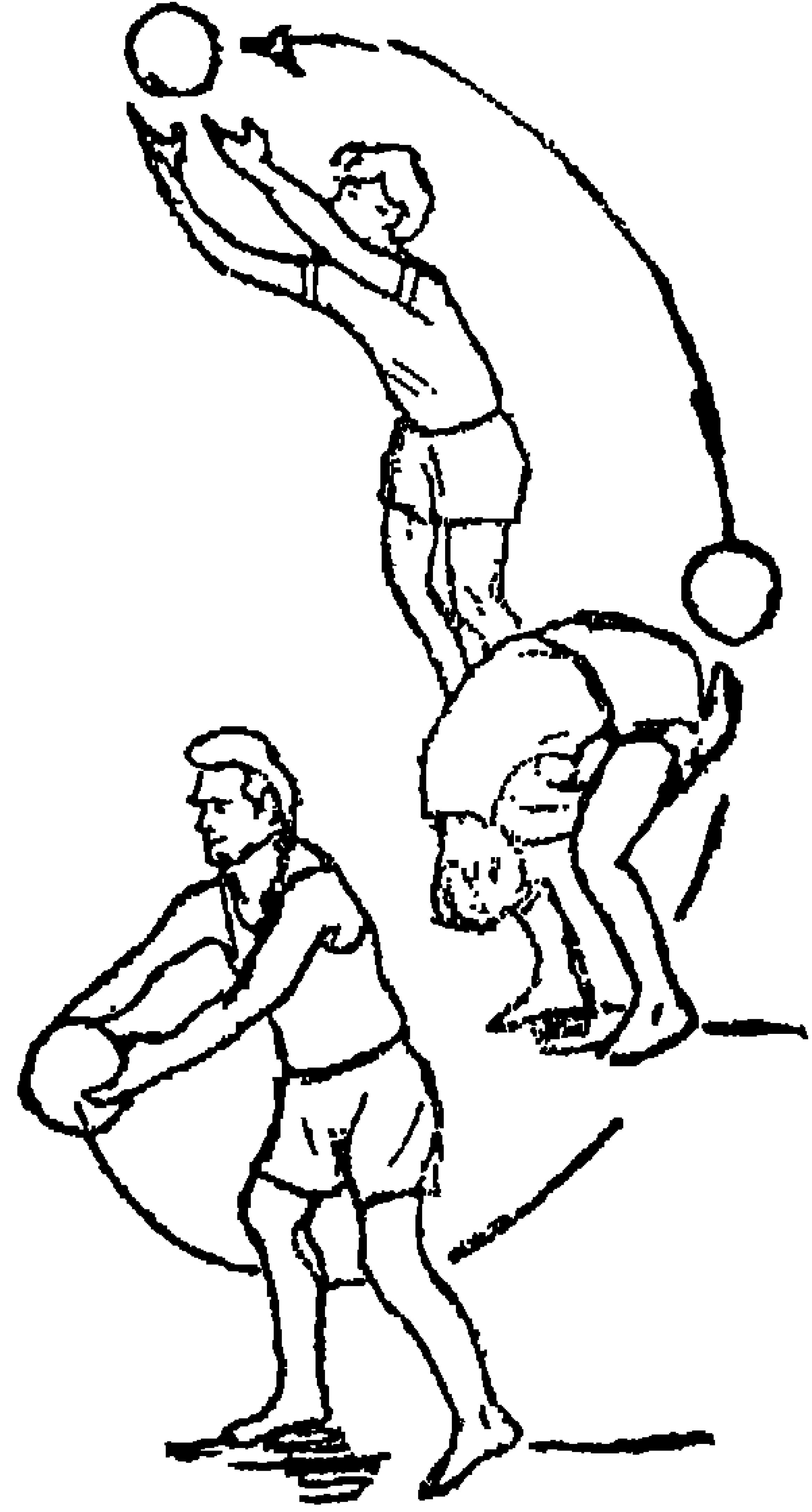
- [وقوف فتحا مع ثنى الركبتين ومسك الكرة باليدين بين الرجلين].
- مد الركبتين مــع قذف الكرة لأعلى ثم لقفها.
- الرجوع للوضع الابتدائى.



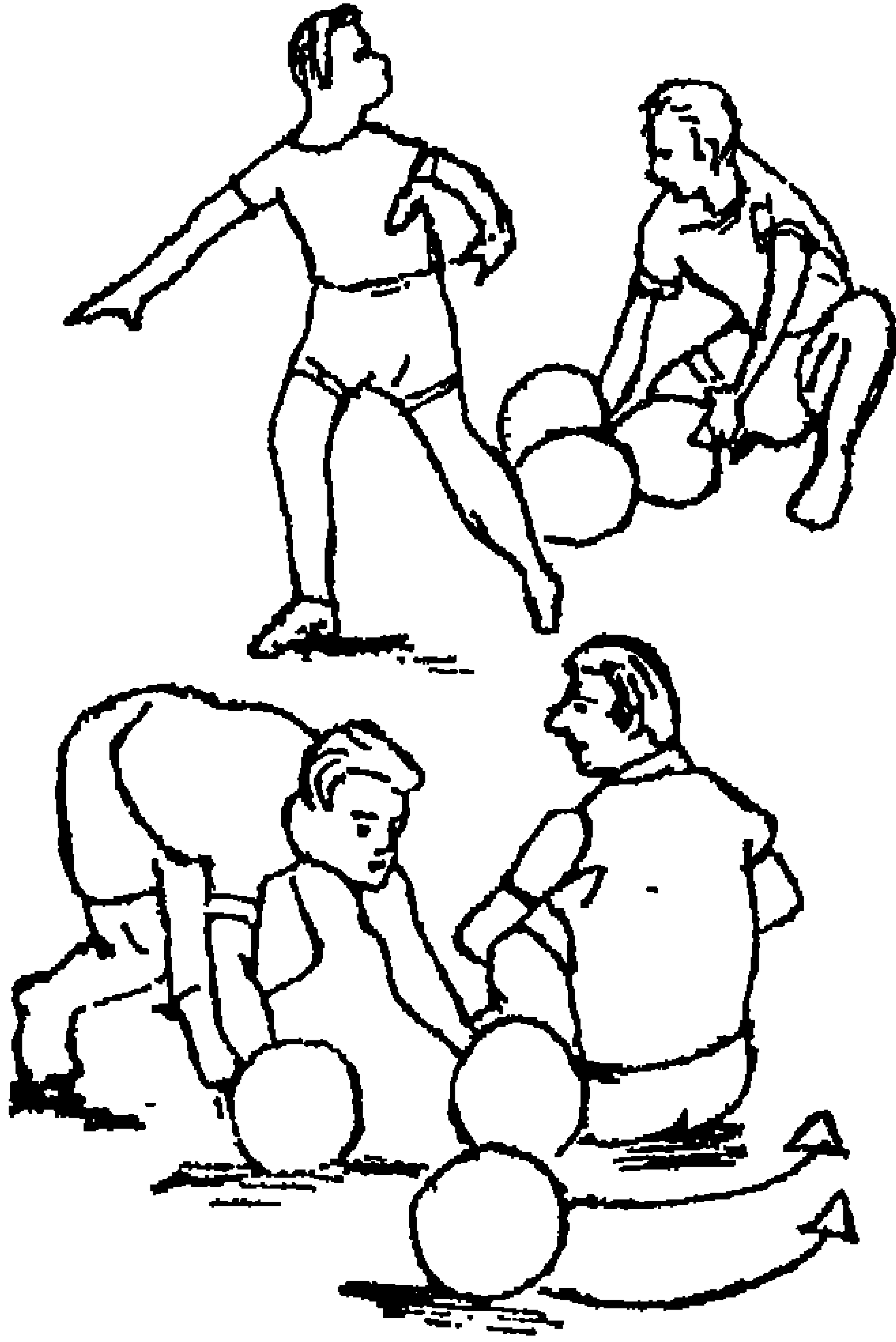
- [وقوف فتحــا للذراعين جانبا، الكرة علــى اليــد اليمنى] قــذف الكرة لتمر فى قــوس أعلى الــرأس ليتلقفها باليد اليسرى.
- الكرة من مسافة بعيدة مع الجرى جانبا للقفها ثانية.
- يمكن أداء التمرين مع القذف.

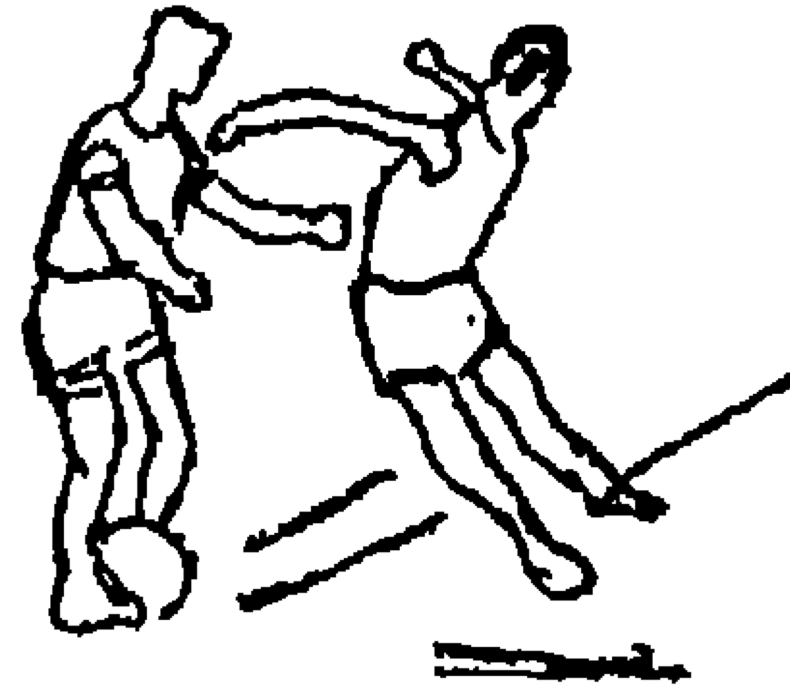


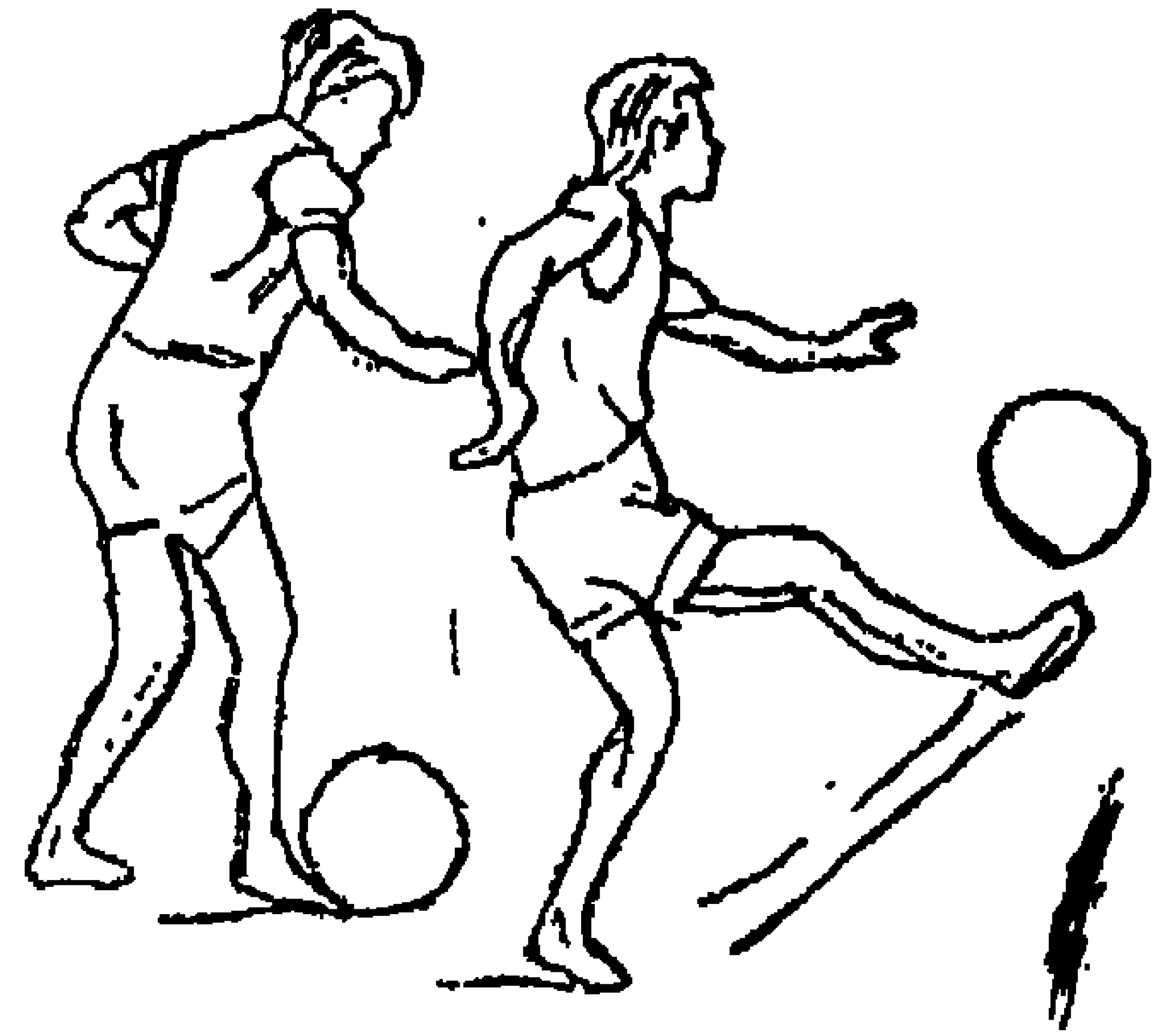
● [وقوف مواجهة للزميل (:)].
● تمرير الكرة للزميل بيد واحدة ثم باليدين من مســافة قريبة أو أبعد تدريجيا ببطء ثم أسرع فأسرع.



● [وقوف فتحا للذراعين أماما مع مسك الكرة].
● ثنــى الجــذع أماما وإلى أســفل لقذف الكــرة بيــن الرجلين فى اتجــاه أعلى الجسم ثم الوقوف سريعا لاستلام الكرة باليدين من فوق الرأس.



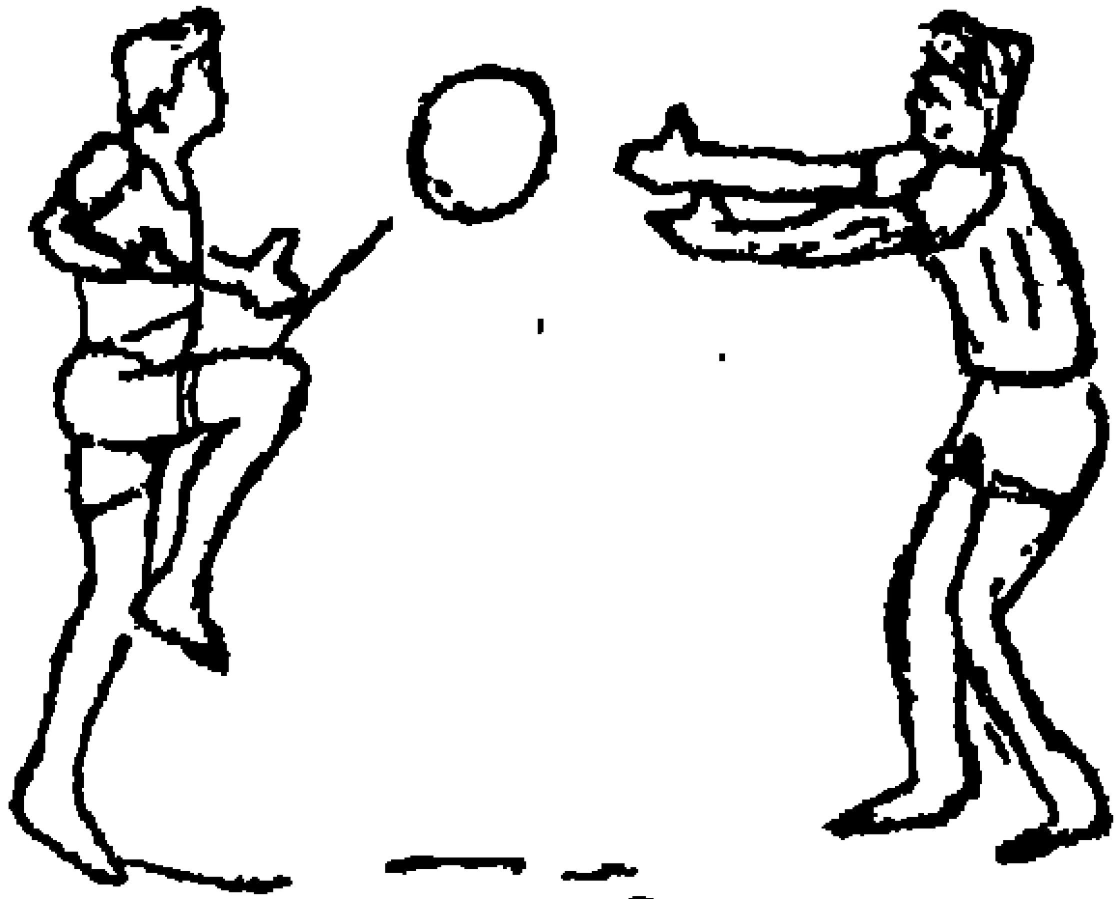


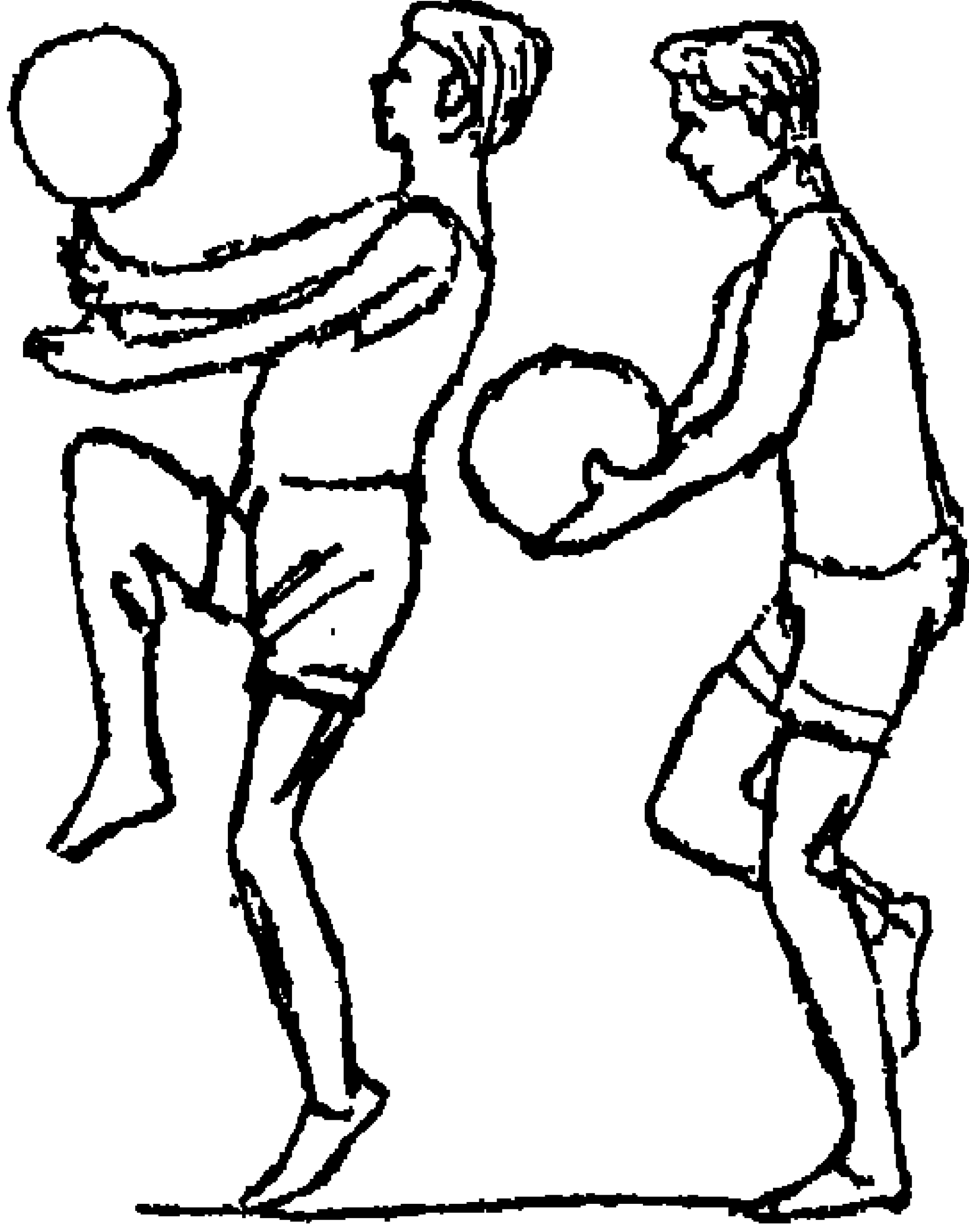


● قــذف الكــرة بالرجل أمامــا عاليا مرة باليمنى، ومرة باليسرى.

● بالرجلين معا.

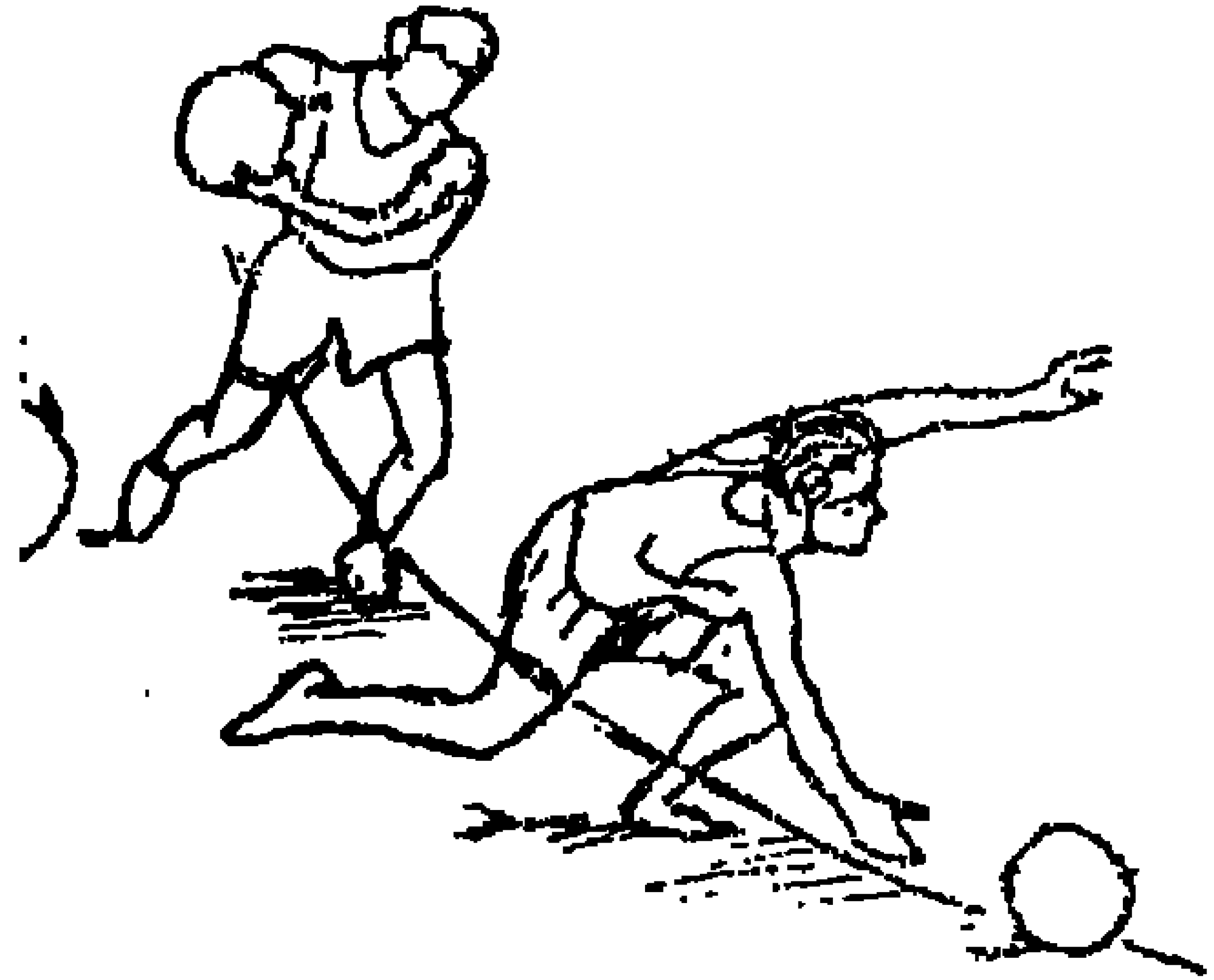
● ثلاث كرات اللاعب يدحرجها من بين رجلى الزميــل الآخر الذى يقف فاتحا قدميــه ويمــرِ من بين رجليــه زحفا ثم يدحــرج الكرات حــول اللاعب الثانى الجالــس علــى الأرض ليعود إلى مكان البدايــة ثــم يتبادل مكانه مــع الزميل الواقف فاتحــا قدميه ومع الجالس مرة أخرى وهكذا.

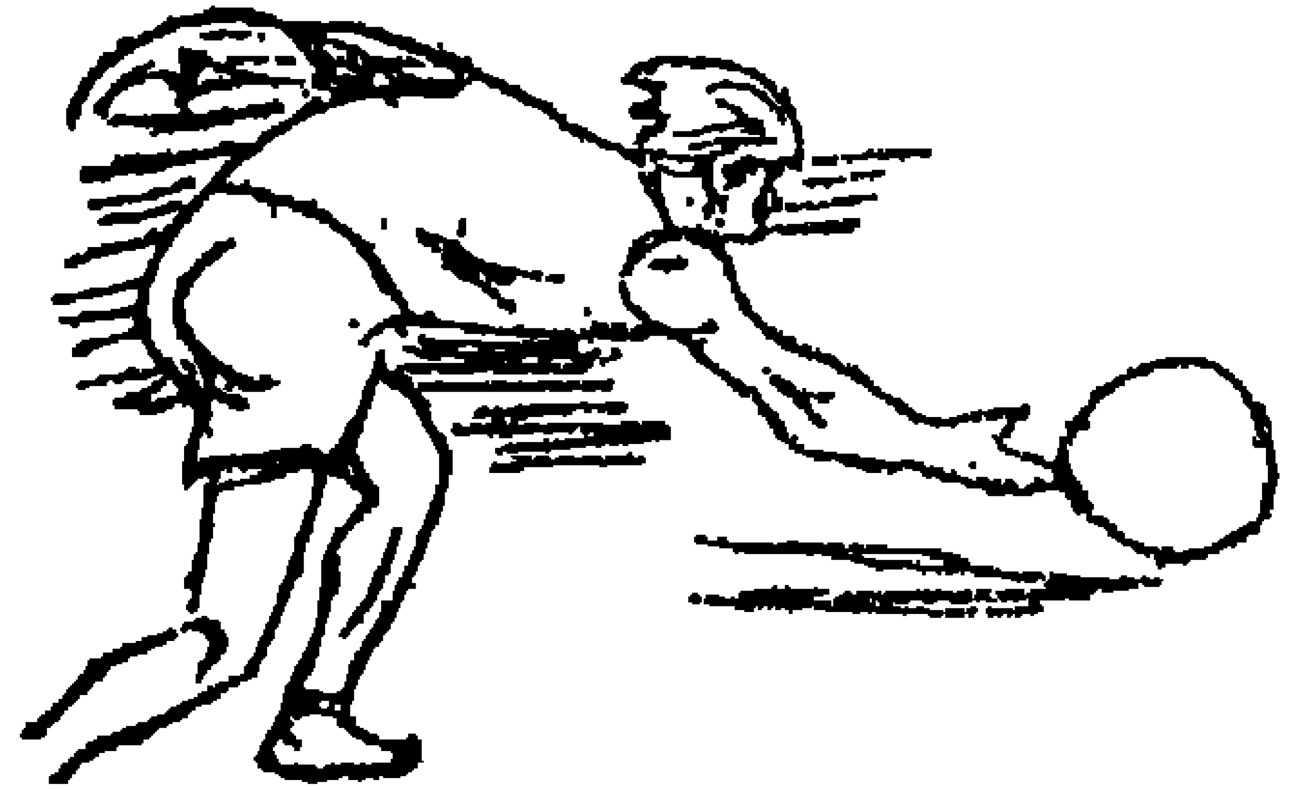




● ضـــرب الكرة بالركبة لأعلـــى ثم لقفها باليدين.

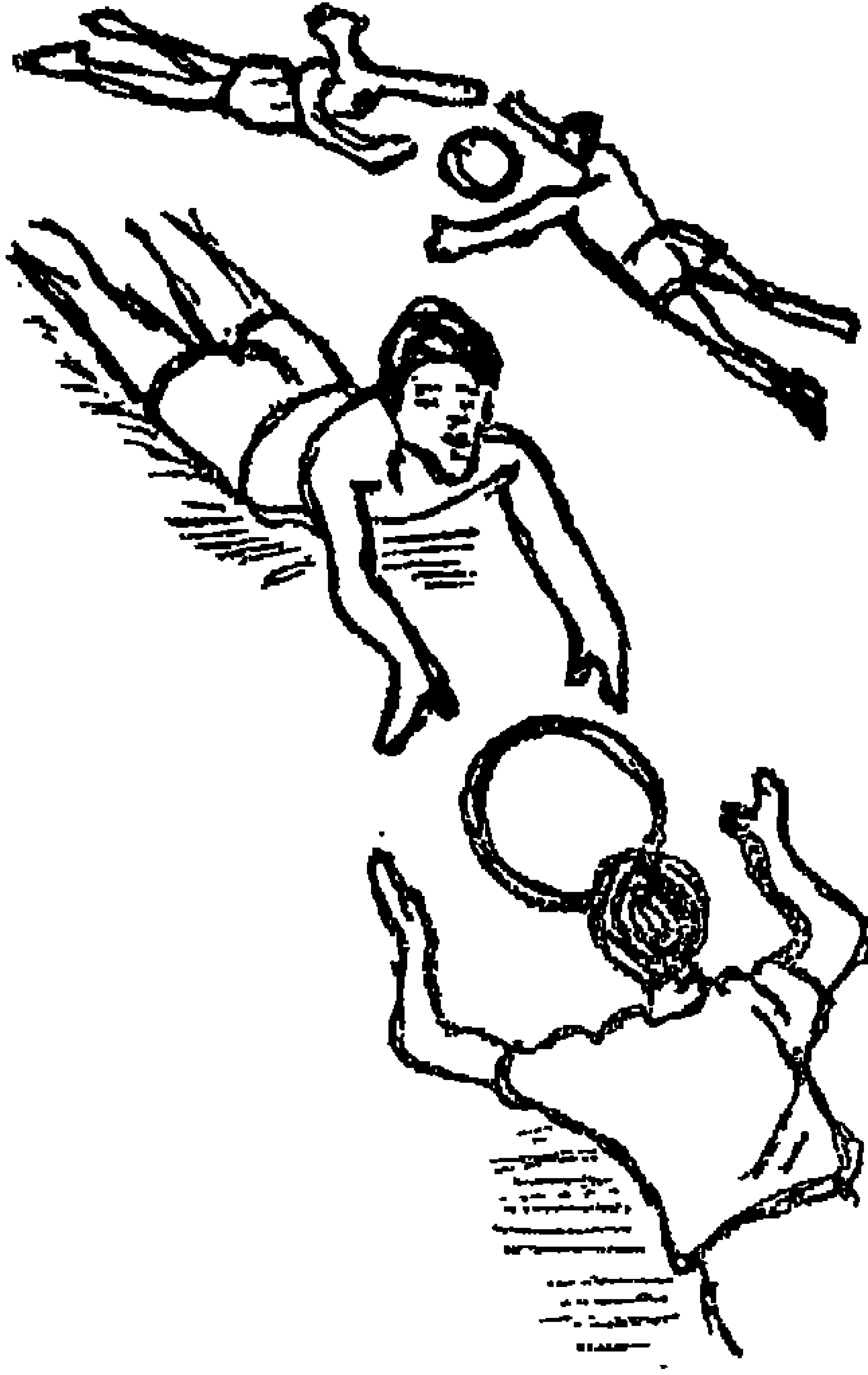
● نفس التمرين لتمريرها للزميل.



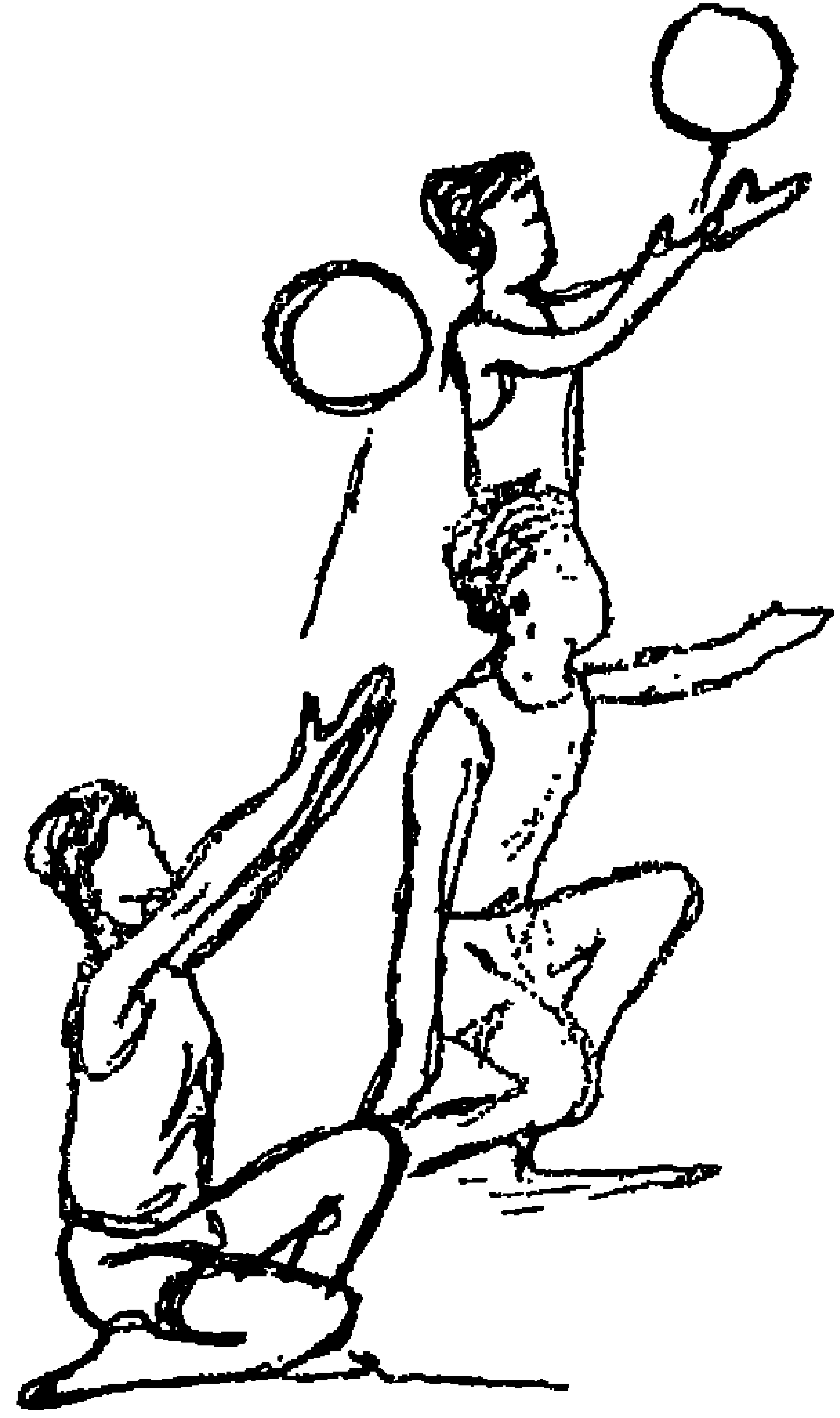


● [وقوف ومسك الكرة باليدين].

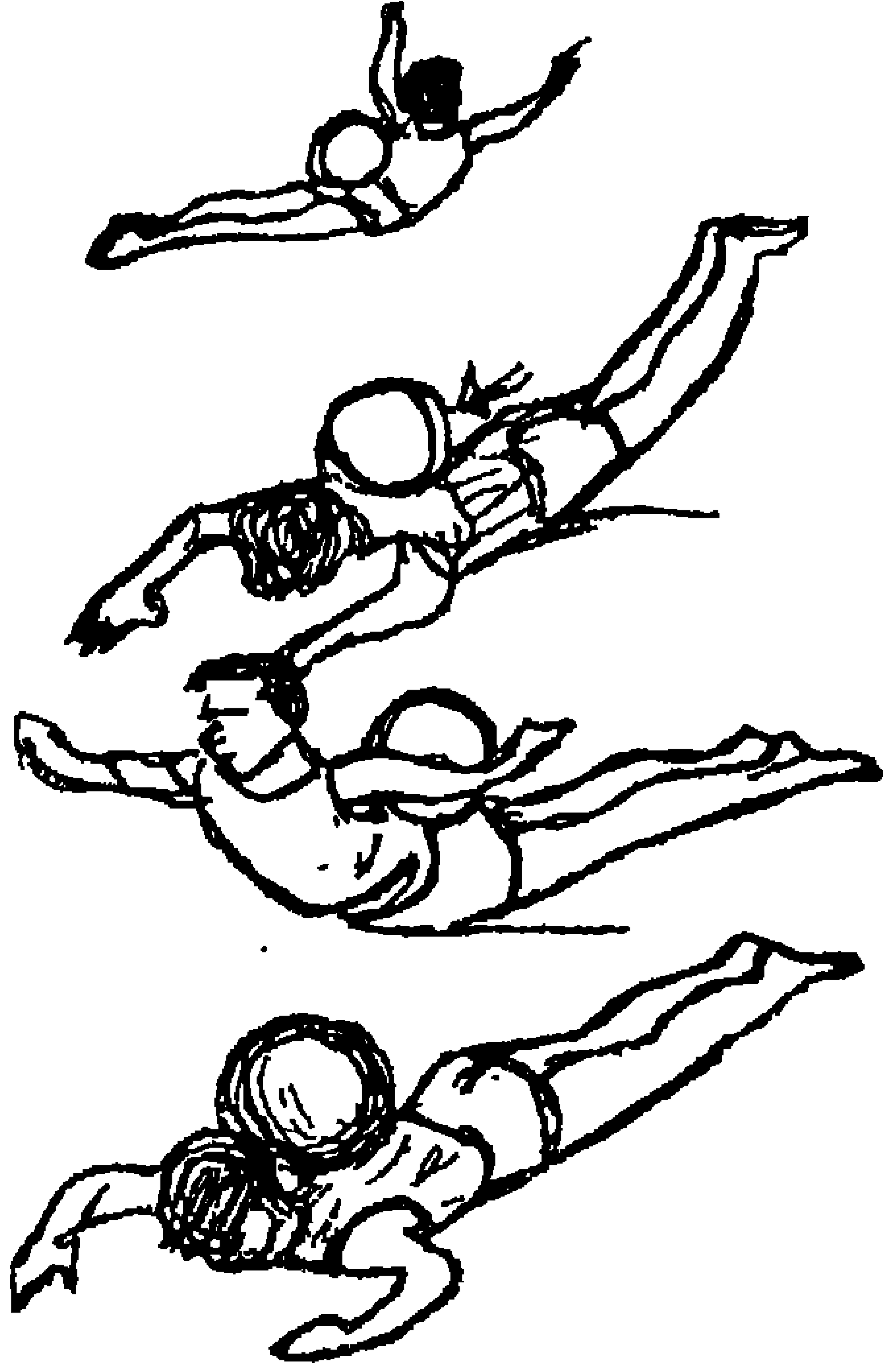
● الطعـــن أماما مع دحرجـــة الكرة أماما على الأرض.



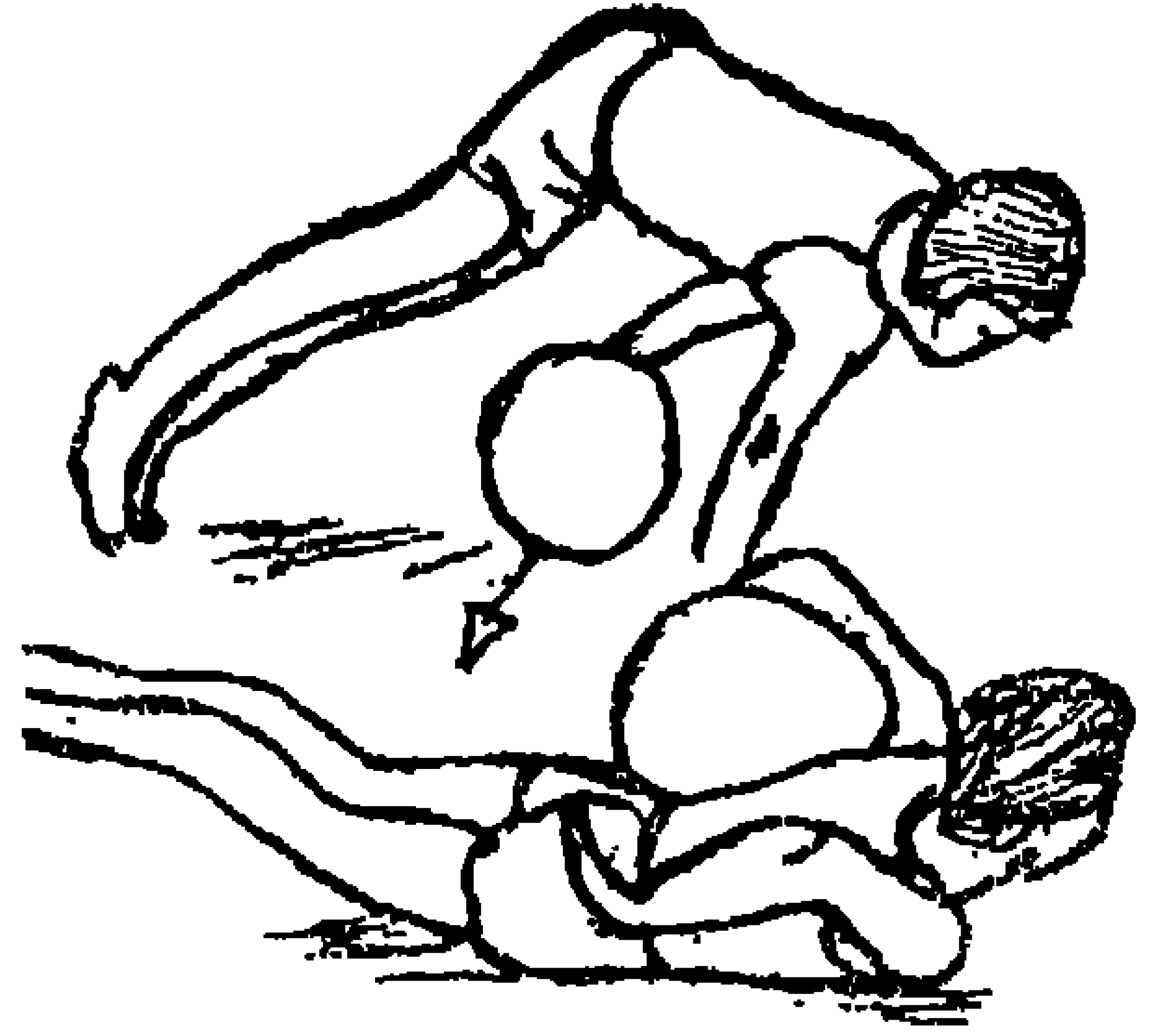
● [انبطاح مواجه].
● تمرير الكرة للزميل (١ – ٢).
ثم يرد (٣ – ٤).
● يكرر (١ – ٤).

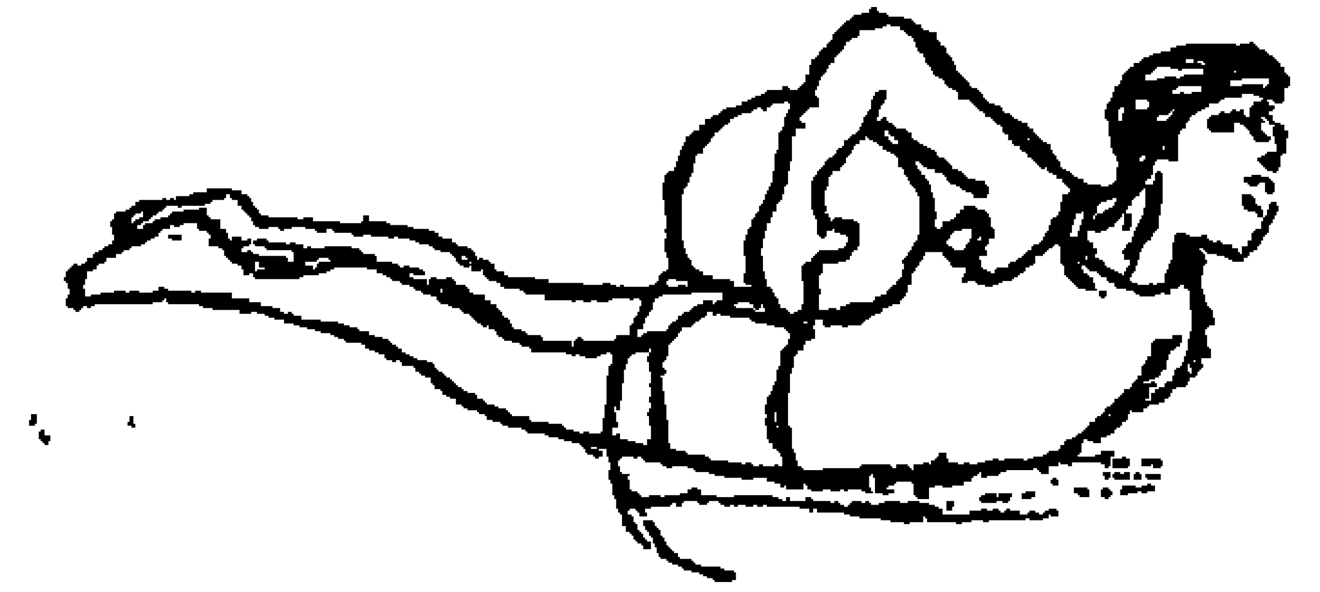


● [جلـوس نصـف جثـو والكـرة على اليدين].
● قـذف الكرة إلـى أعلى ولقفهـا ثانيا . باليدين ورميها مرة أخرى ثم لقفها بيد واحدة (١ – ٤).



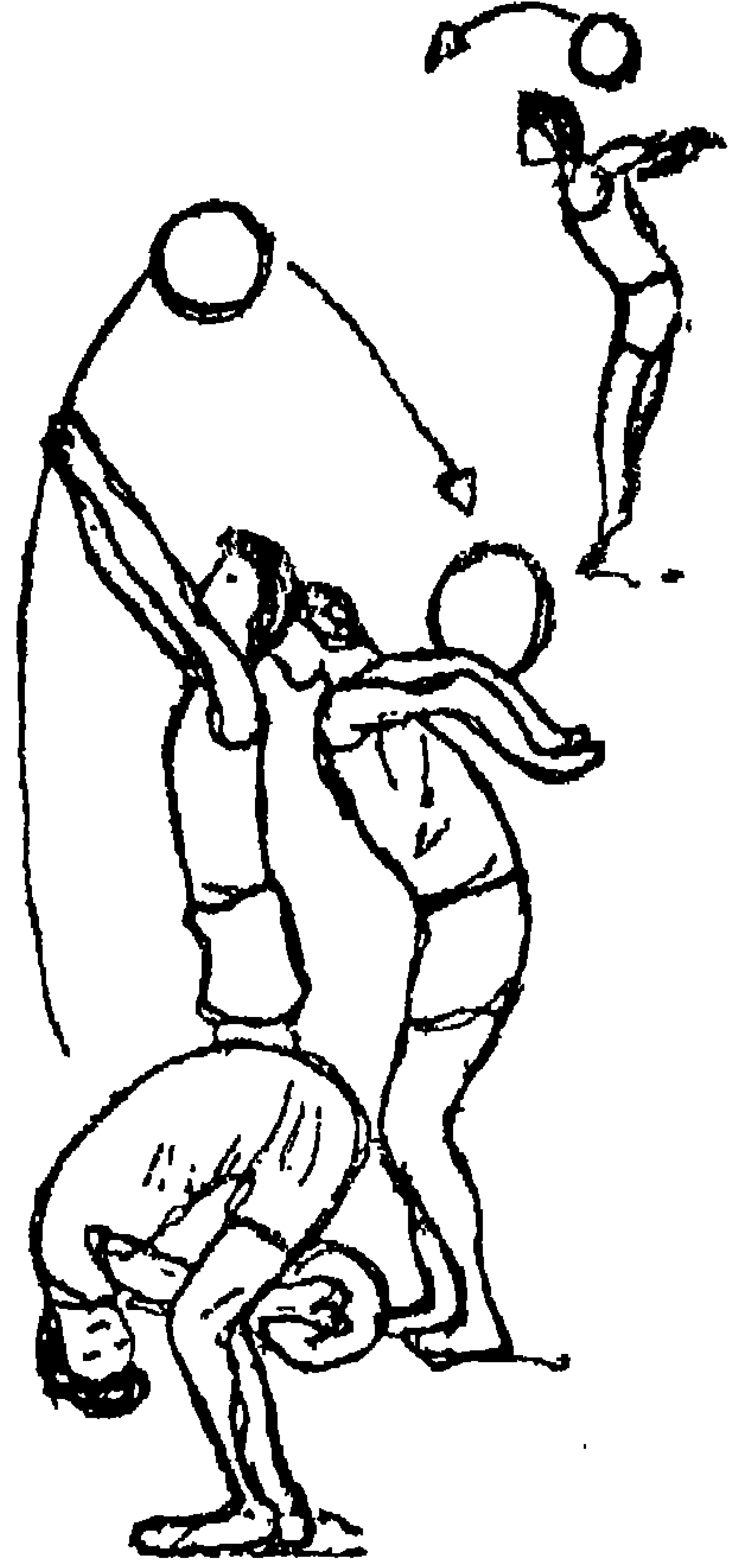
- [انبطاح الكرة على الظهر] رفع الجذع لدحرجة الكرة على الظهر.
- الرجوع للوضع الابتدائى
- يكرر.





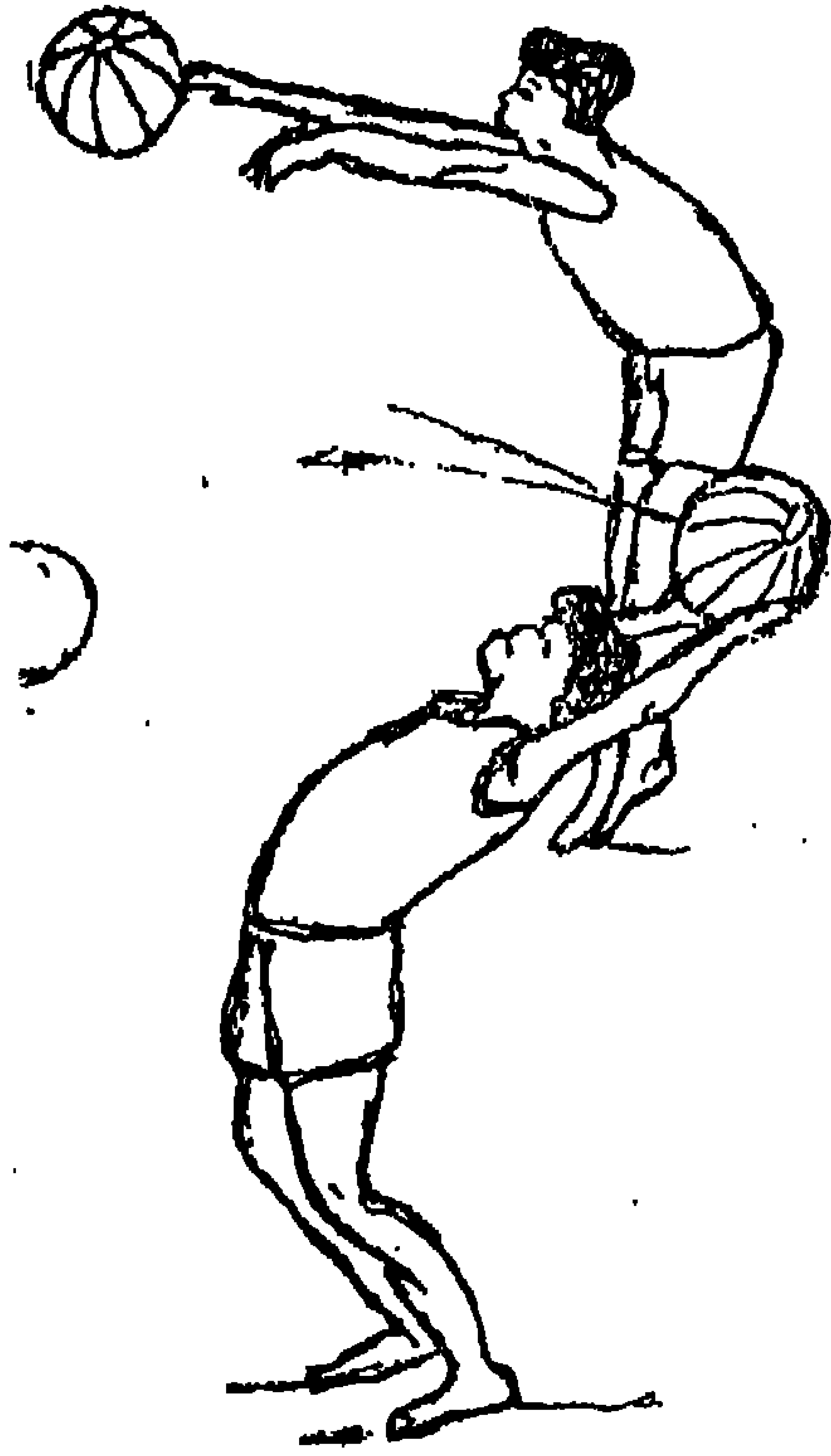
- [انبطــاح] دوران الكـــرة حول الجذع (١ – ٤) يكرر.





- [وقـوف الطعن جانبا مع مسـك الكرة باليدين.
- دفع الكرة بقوة بيد واحدة مرة يمينا ومرة شمالا.

- [وقـوف فتحا للقدميـن وثنى الركبتين ومسـك الكرة باليدين بين الرجلين وثنى الجذع أماما إلى أسفل.
- مد الجذع وقذف الكرة عاليا خلفا.
- استلام الكرة باليدين من الخلف.



● [وقوف فتحا للذراعين عاليا مع مسك الكرة].
● ميل الجذع خلفا ثم قذف الكرة باليدين للأمام.



● [وقوف فتحا للقدمين مع لف الجذع جانبا ومسك الكرة باليدين].
● دوران الجذع واليدين على الجانب الآخر لقذف الكرة جانبا.
● يكرر للجهة الأخرى.

أكيـــــاس الحبـوب

تعتبر أكياس الحبوب من الأدوات الصغيرة المهمة لسهولة تصنيعها ورخص تكلفتها، وتستخدم كأداة بديلة للكرة فى بعض المهارات كالتصويب والرمى والاستلام.

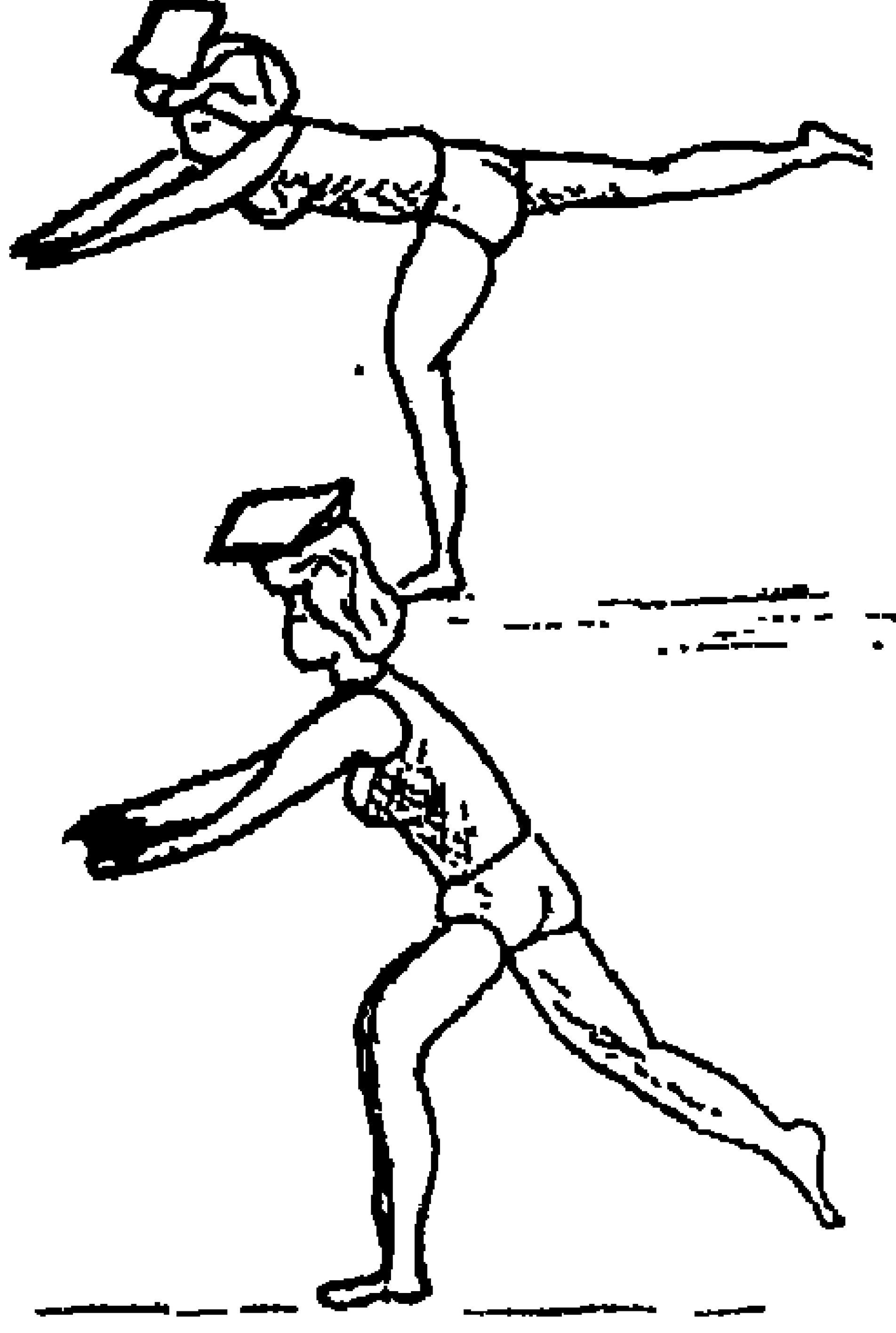
وتصنـع منهـا أعداد كثيرة متعـددة الأحجام والألوان مسـتخدمين فى ذلك قصاصات القماش بعد طلائها بما يمنع سقوط الرمل والحصى منها، ويستحسن ملؤها بحبوب الترمس لمناعته من التسويس.

أهمية أكياس الحبوب :

- تستخدم فى التمرينات المختلفة لجميع أجزاء الجسم.
- تسـتخدم فـى التدريب على جميـع أنواع الرمى والاسـتلام والتصويـب فى الألعاب الصغيرة.
- تنمى التوافق العضلى العصبى وتعمل على سرعة التلبية.
- تعمل على تحسـين القوام يتبع الجسـم فيها دائما الحركة الواسعة فى حركات الرمى والاستلام ولاستخدامها أيضا فى تمرينات التوازن.

وفيما يلى الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام أكياس الحبوب.

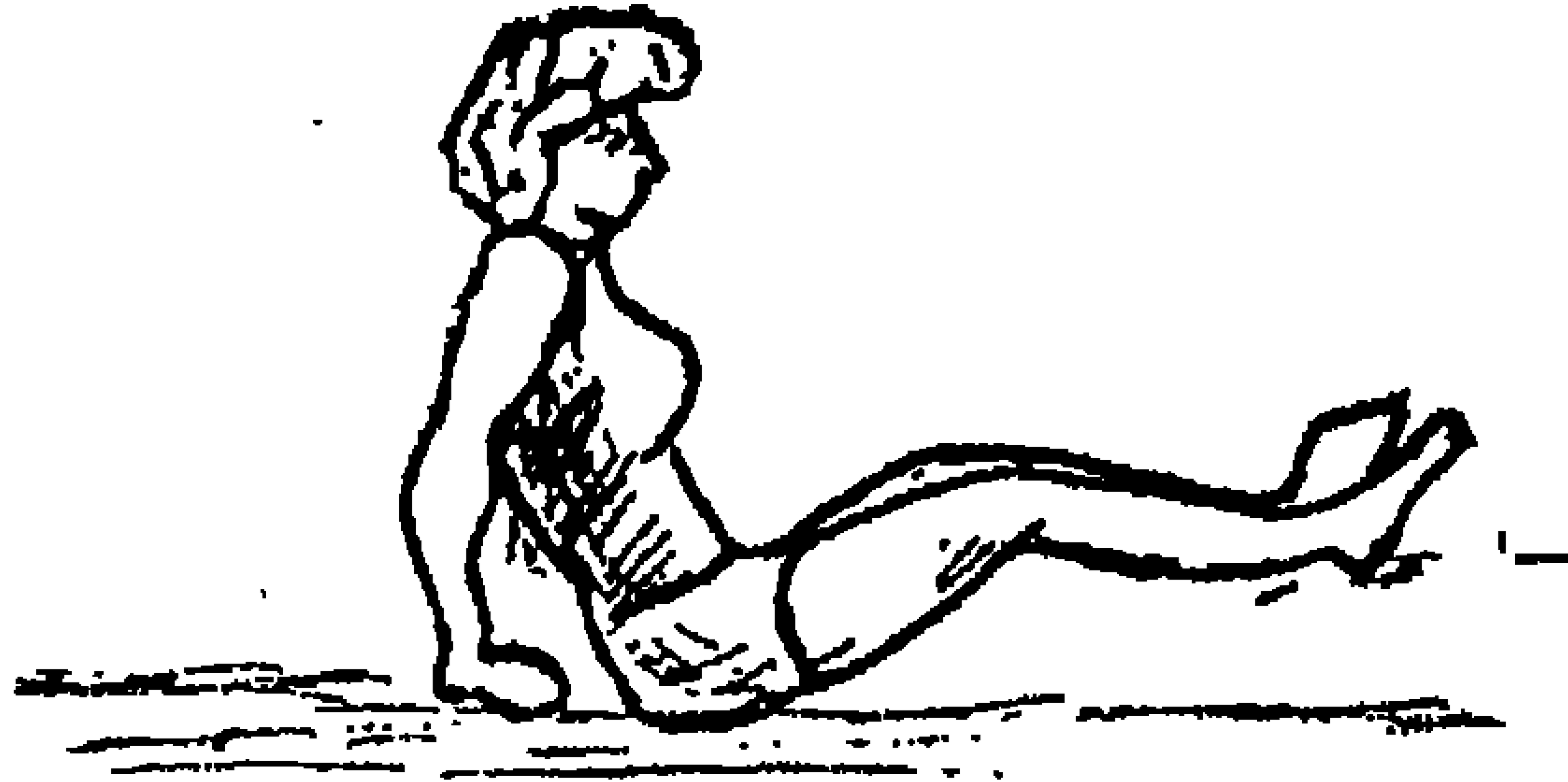
بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام أكياس الحبوب



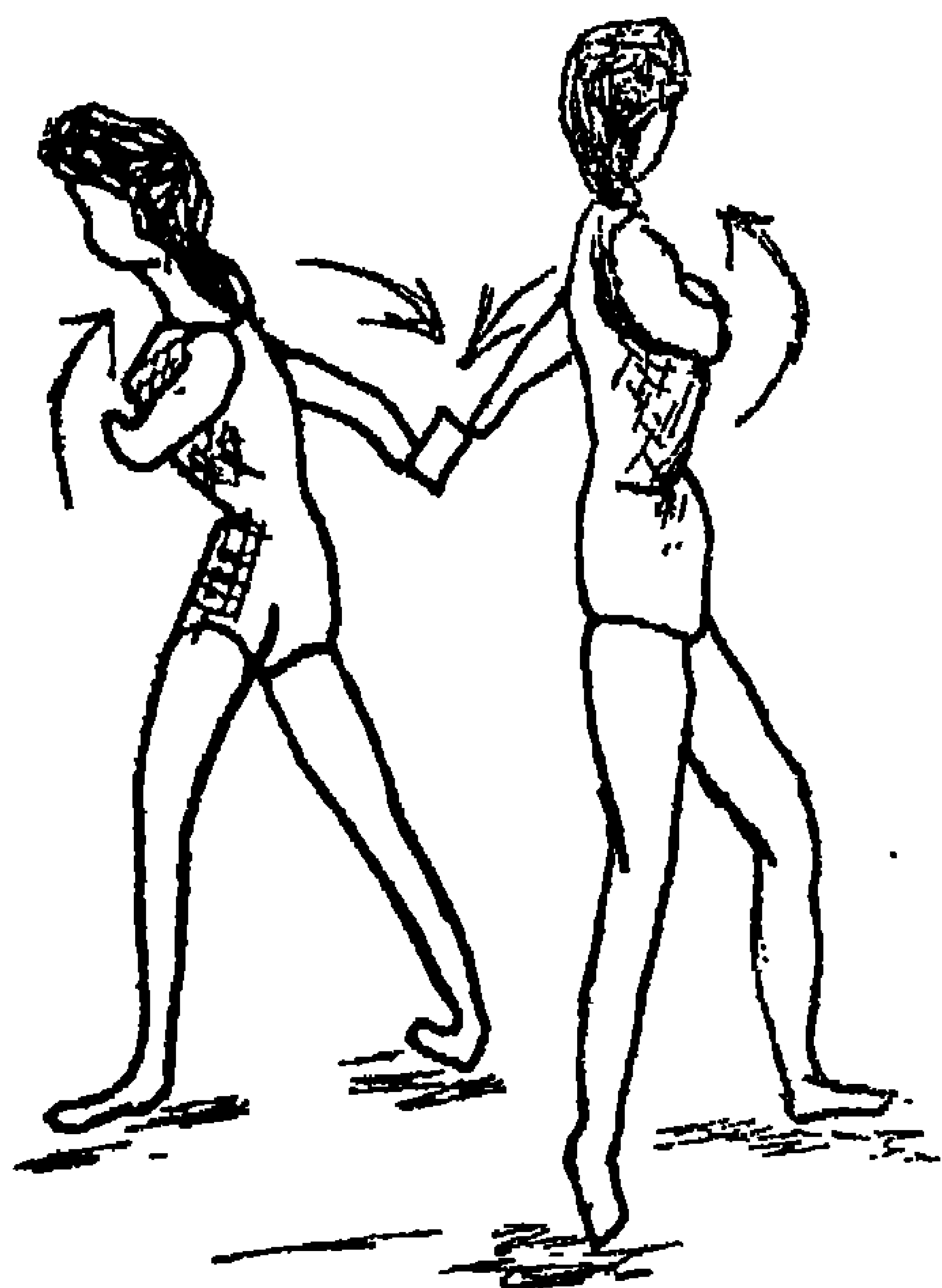


● [جلــوس التربيــع كل ظهــر لظهر]
(:).
● لف الجذع جانبا لإعطاء الكيس للزميلة وأخــذه مع اللف لليمين أو اليســار مع تحريــك الكيس فى شــكل فــى العد (١ - ٤) يكرر (١ - ٤).

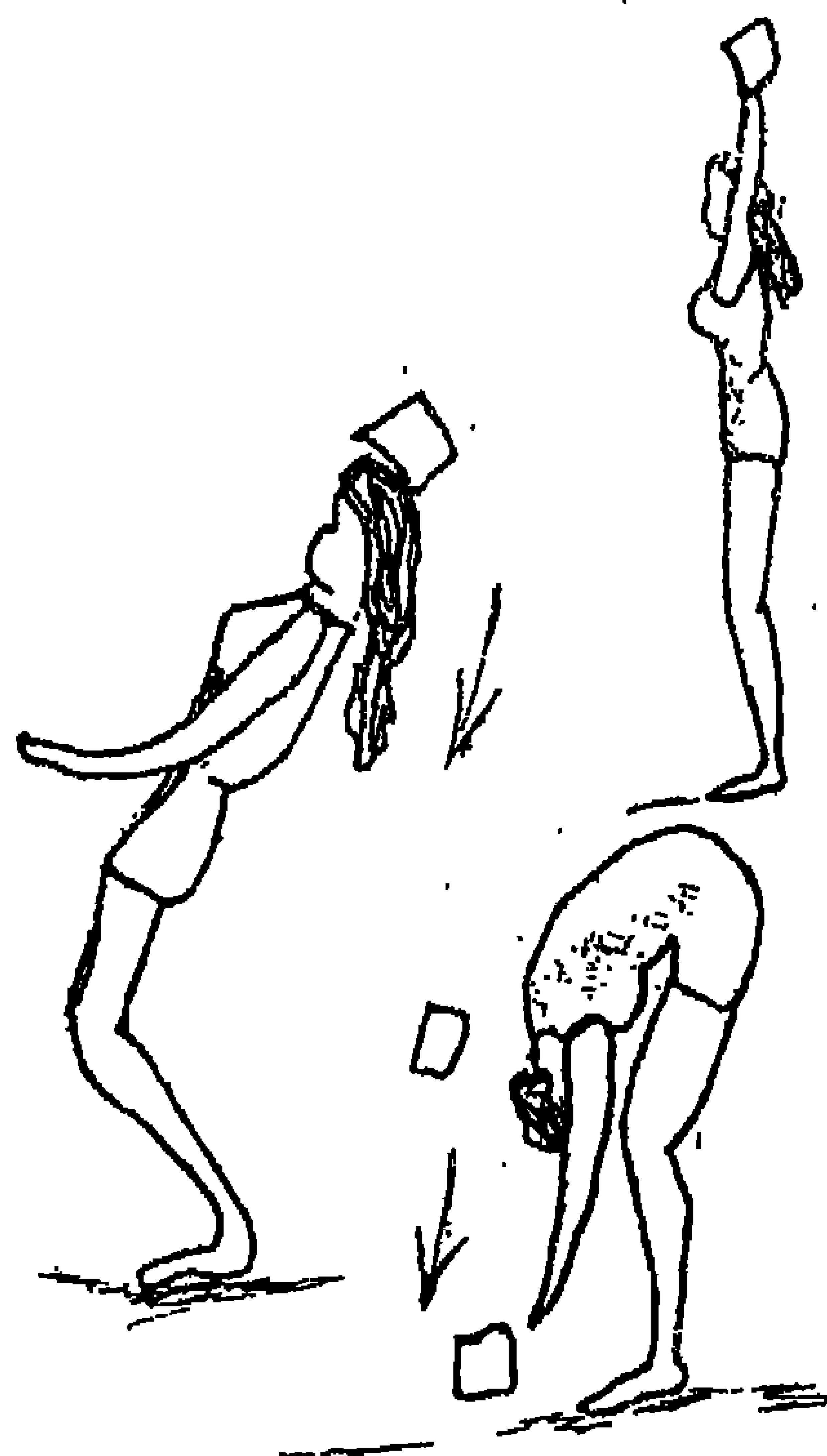
● [الوقوف] وضع كيس حبوب فوق الرأس.
● ميل الجذع للأمام مع فرد الذراعين أماما ورفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد الركبة ومشط الرجل.
● ملحوظة: ثنى الركبة التى تقف عليها قليلا والرأس عاليا والنظر للأمام.
الرجوع للوضع الابتدائى (٥ - ٨)
● يكرر (١ - ٨)



● [الجلوس الطويل] وضع الكيس فوق أصابع القدمين.
● رمى الكيس لأعلى واستلامه باليدين (٢) ثم رميه فوق أصابع القدم (٣- ٤).
● يكرر (١ - ٤).

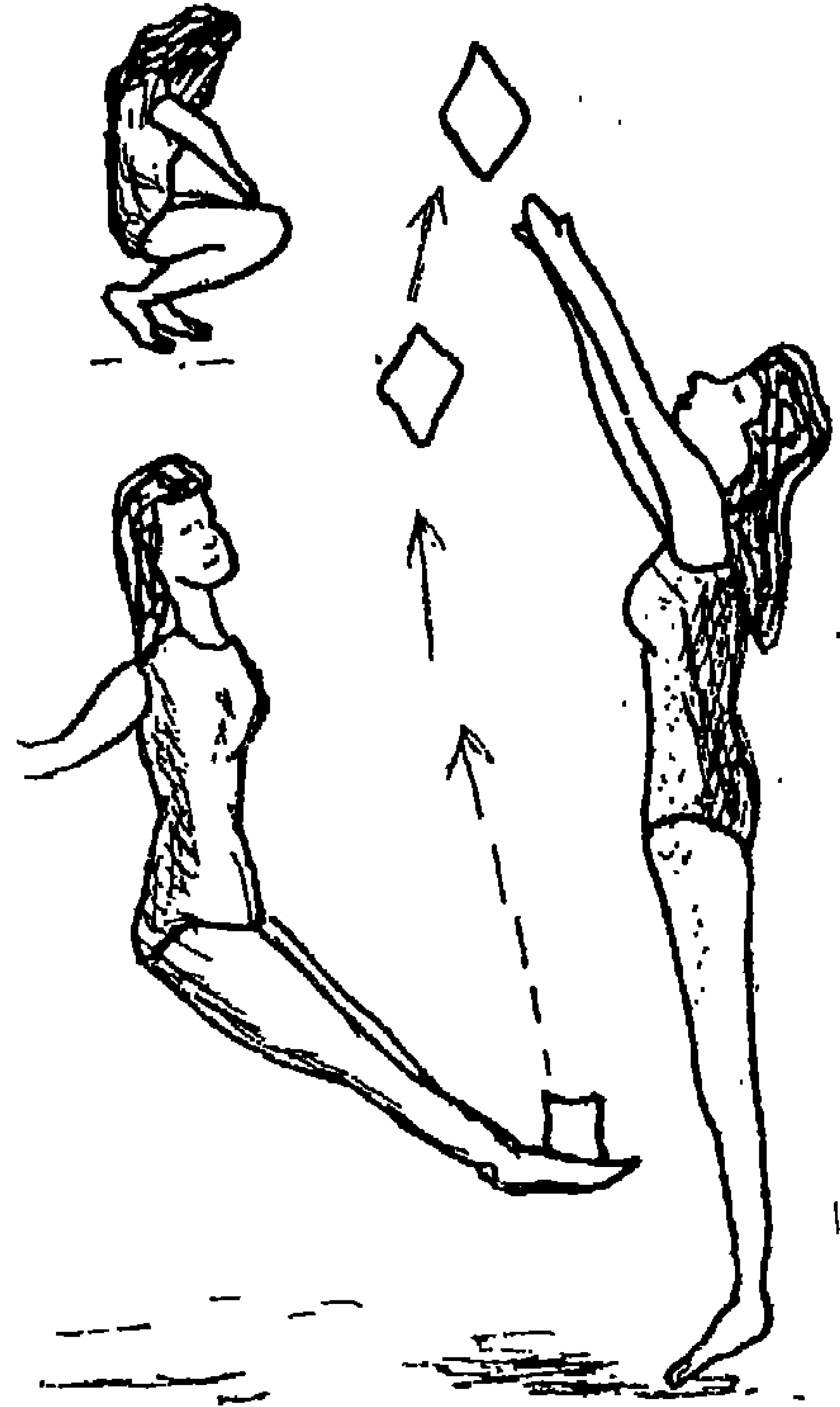


● [الوقـــوف فتحا للقدمين كل ظهر لظهر (:)] البعد عن الزميل مســـافة صغيرة، لف الجـــذع جانبا لإعطاء الكيس للزميل وأخذه مـــع اللف لليمين أو اليســـار مع تحرك الكيس فى شكل 8.



● [الوقـــوف فتحـــا] وضـــع الكيس على الجبهـــة – ثنـــى الجـــذع خلفا لســـقوط الكيس خلف العقبيـــن ثنى الجذع أماما لالتقاط الكيس عاليا.

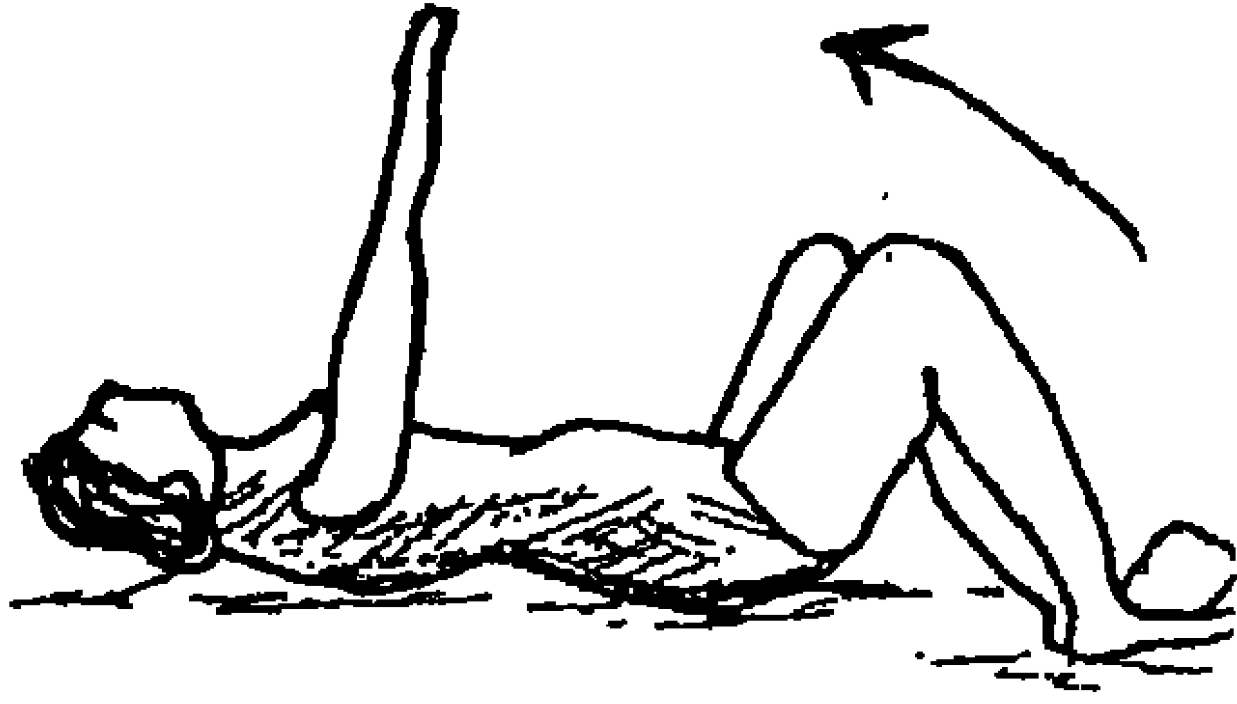
يكرر

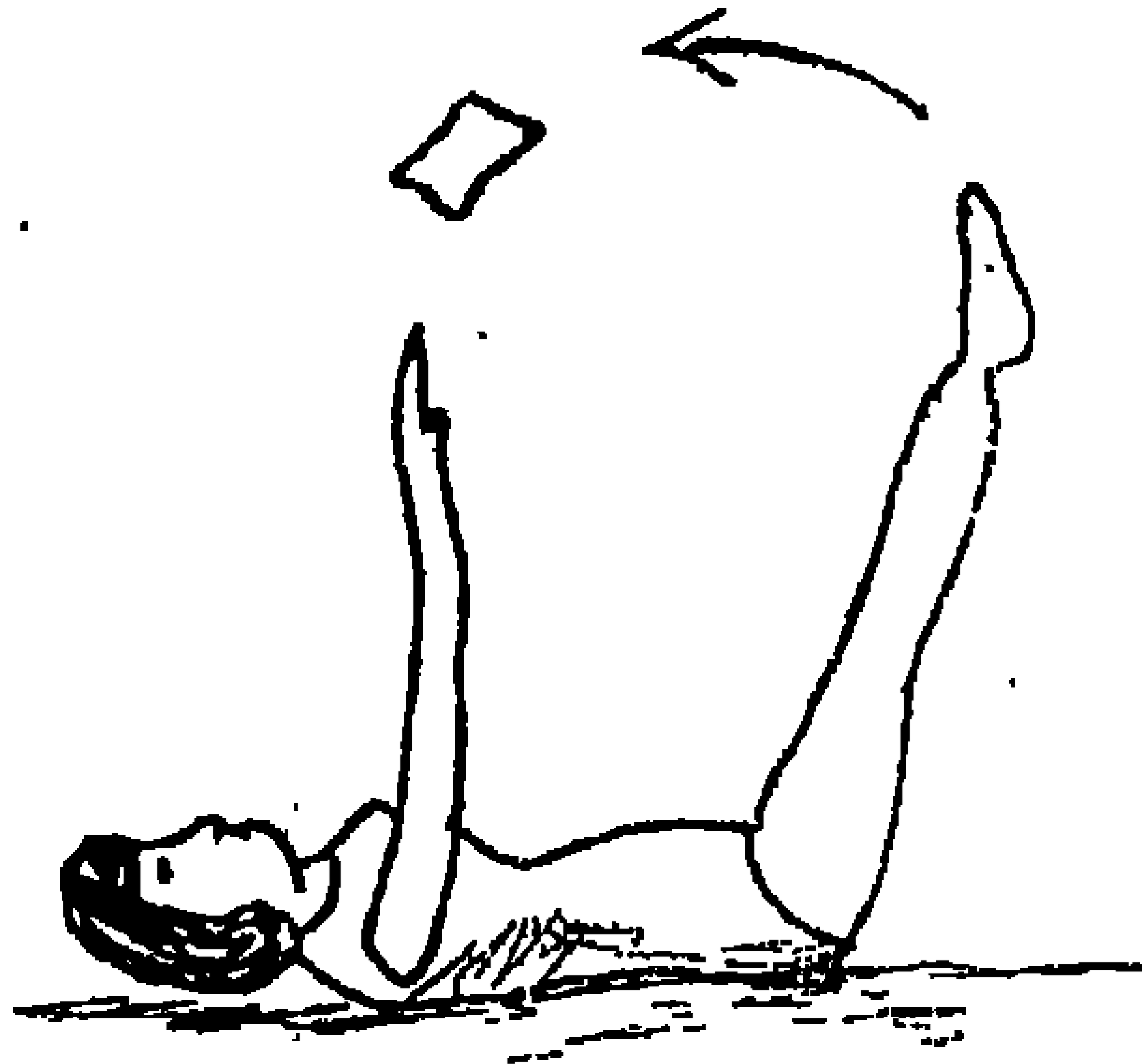


● [الوقـوف (:) وجهـا لوجه] كيس حبوب بين القدمين الوثب لرمى الكيس للزميل الذى يلقفه بيديه – يكرر يتخذ اللاعب وضع (الجلوس طولا) فى الهواء بعد ترك الكيس.

● ينهـى الوضـع بالنـزول إلـى وضـع الإقعاء.

● الرجـوع للوضع الابتدائى يكرر بتبديل الأداء بين الزميلين.





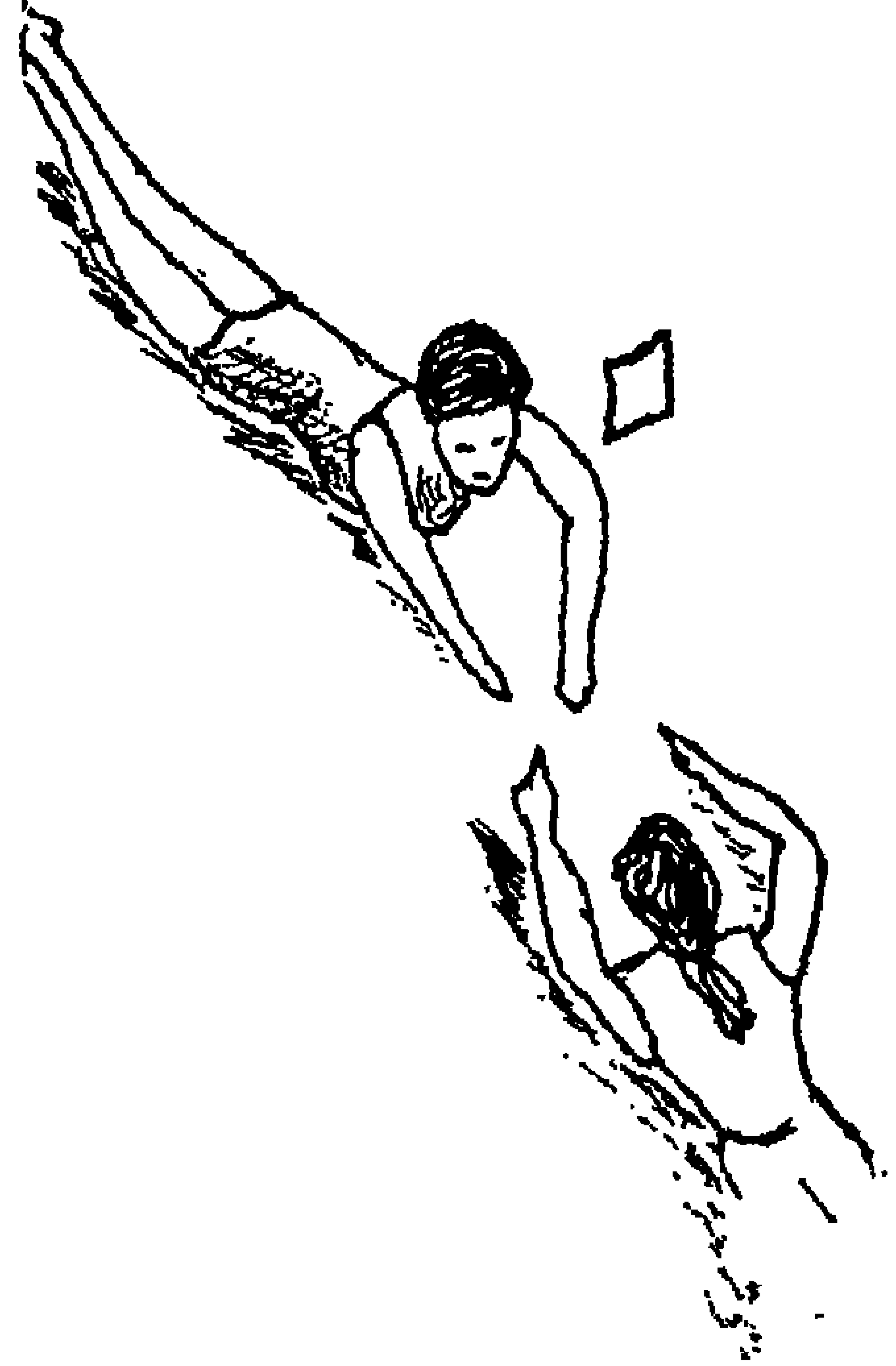
● [رقـود القرفصاء – اليد أماما] الكيس فوق القدمين.

● تفـرد الركبتان بسـرعة حيـث يرمى الكيس للقفه باليدين.

● تؤخذ الحركة من مفصلى الركبتين.

● الجلـوس لوضع الكيس فوق القدمين ثم الرقود. يكرر التمرين.





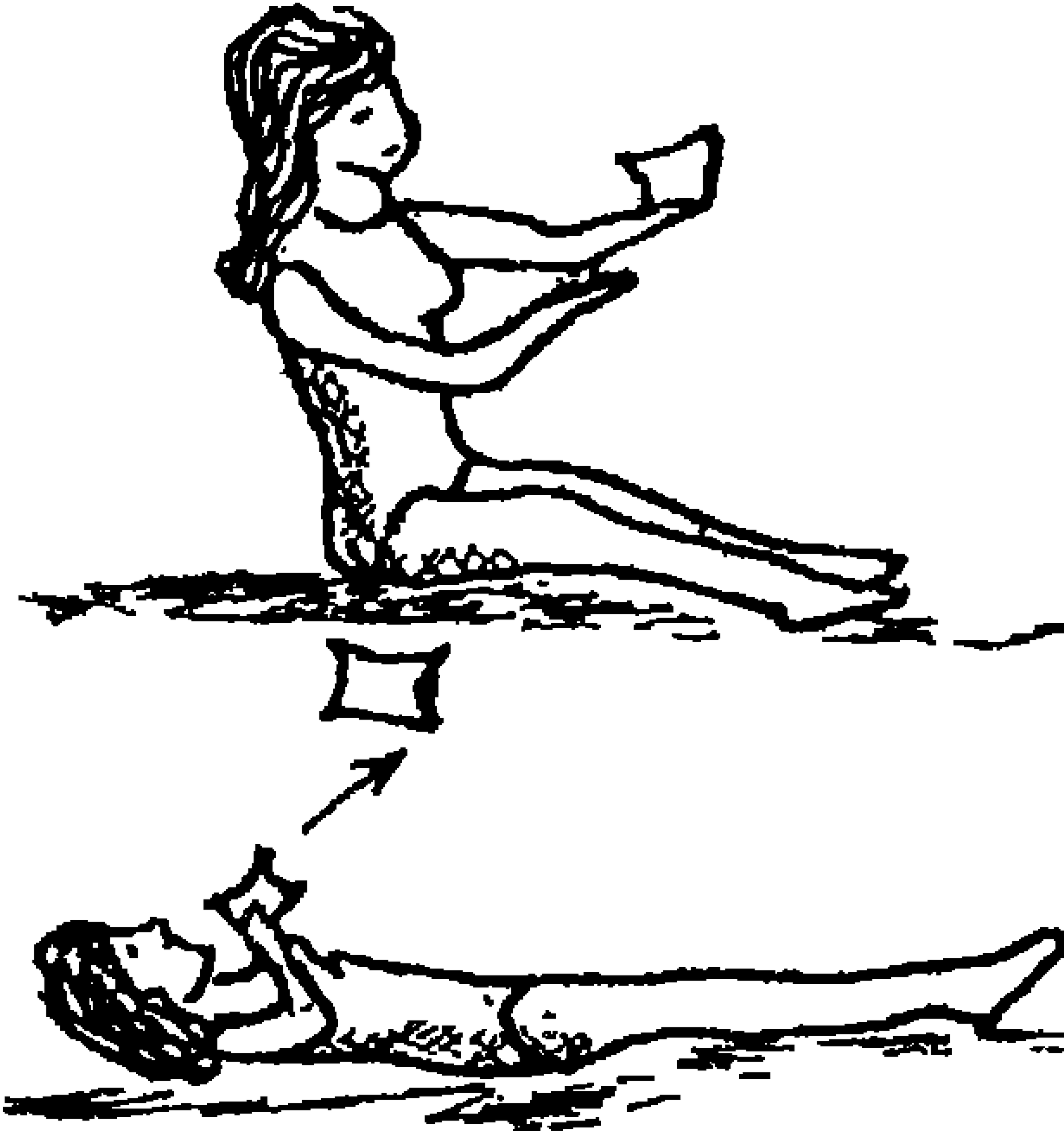
- [رقـود على الظهـر – الذراعان عاليا مواجهة القبض على الرسغين].
- رفـع الرجليـن للمس مشـطى الزميل والتمرير بالقدمين (٠٠).
- يكرر.

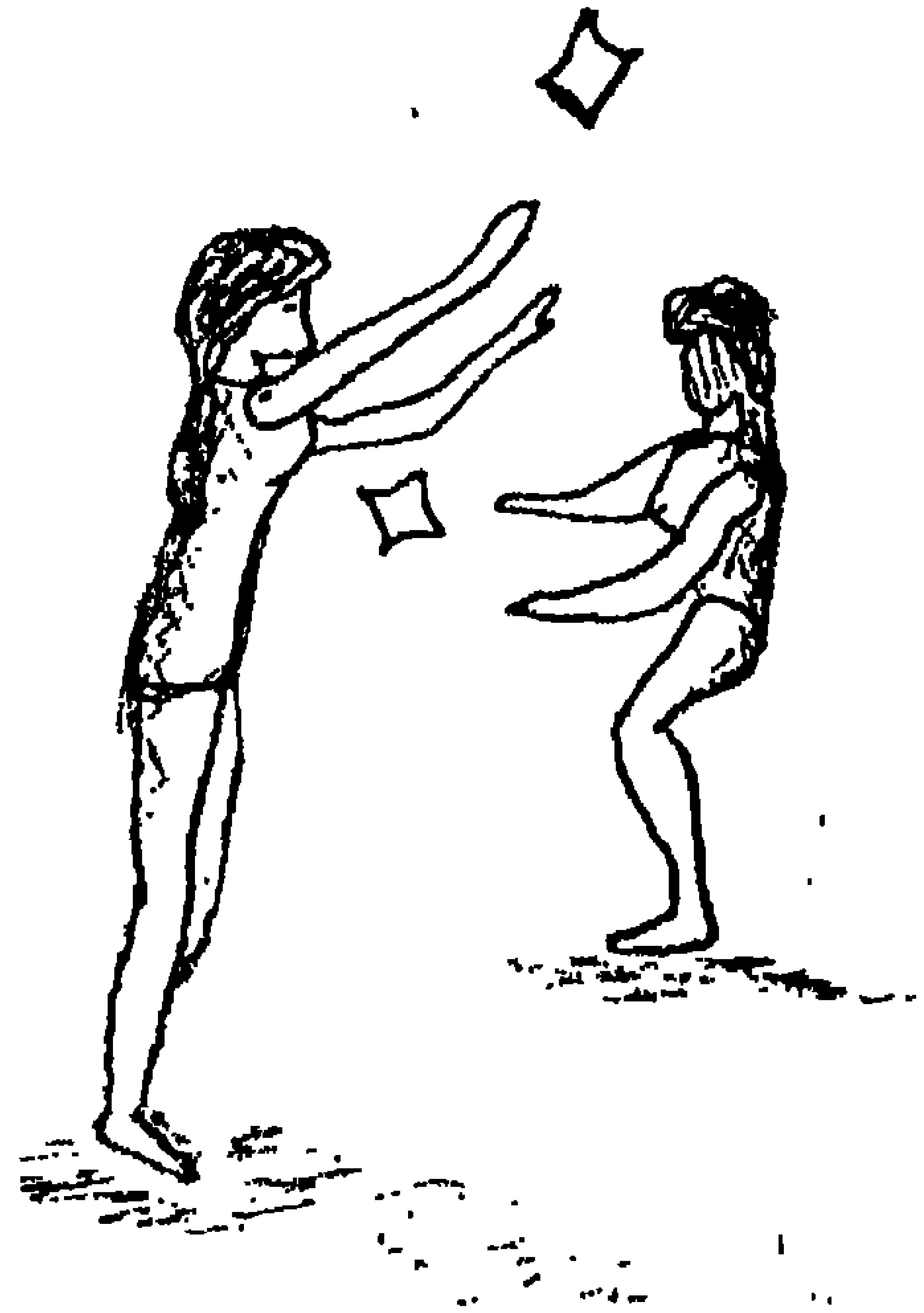
- [الانبطاح كل (:) متواجهين] مسافة صغيرة بينهما.
- رمـى الكيس باليديـن للزميل مع رفع أعلى الجذع.
- أخذ وضع الارتخاء بعد الرمى مباشـرة والاسـتعداد للتقـوس ثانيـة لالتقـاط الكيس.

(يشجع الرمى عاليا).

- يكرر.



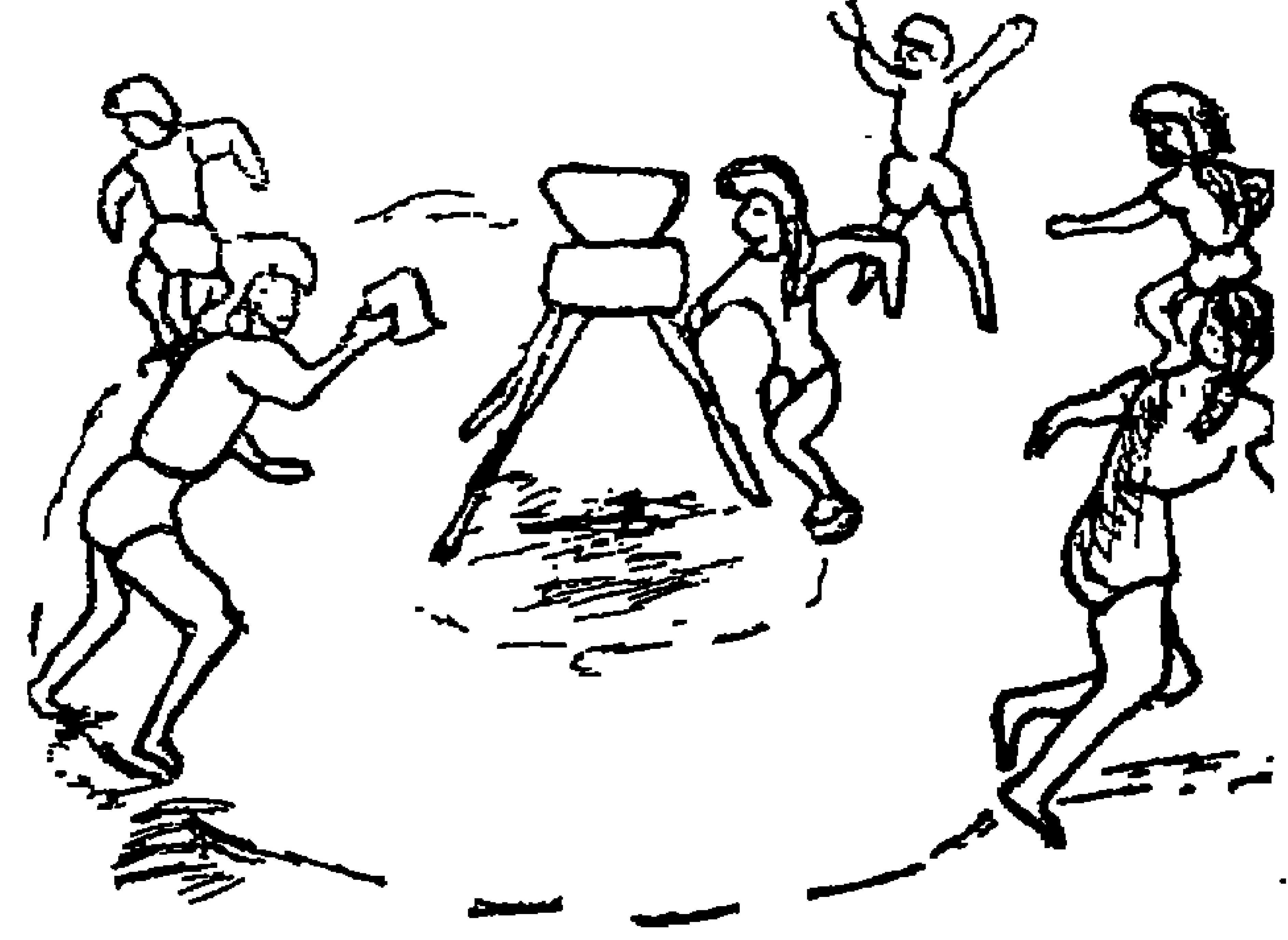




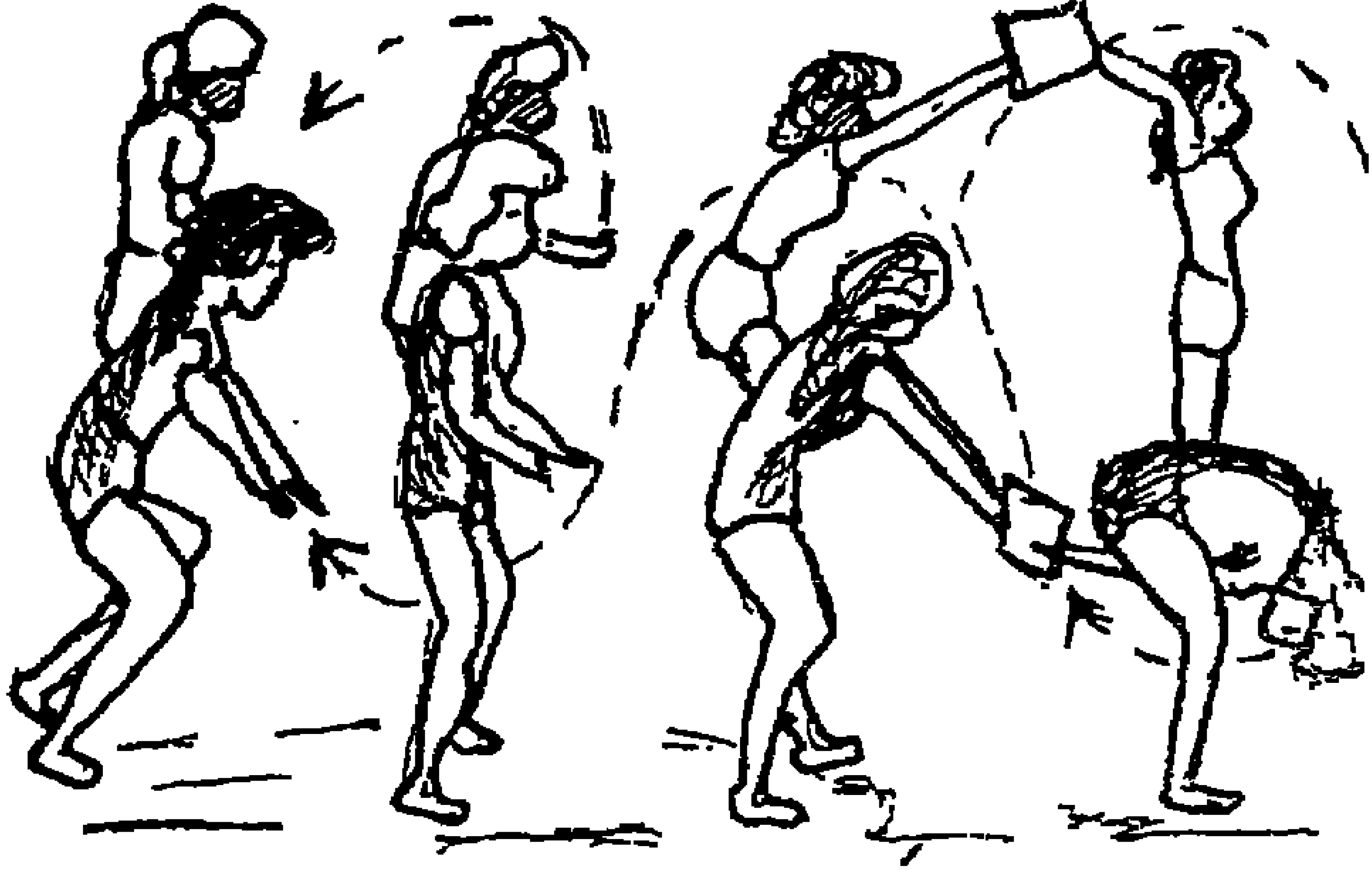
● [الرقود مسـك الكيـس باليدين تحت الذقـن] - حركـة دفـع قويـة برمى الكيس عاليا والجلوس بسرعة لالتقاطه (١ - ٢) ولمس القدمين بواسطة القدمين به والرجوع للوضع الابتدائى.

● الوقـوف كل (:) معا متواجهان كيس حبوب لكل لاعـب. تبديل الكيس مع الزميل فى وقت واحد.

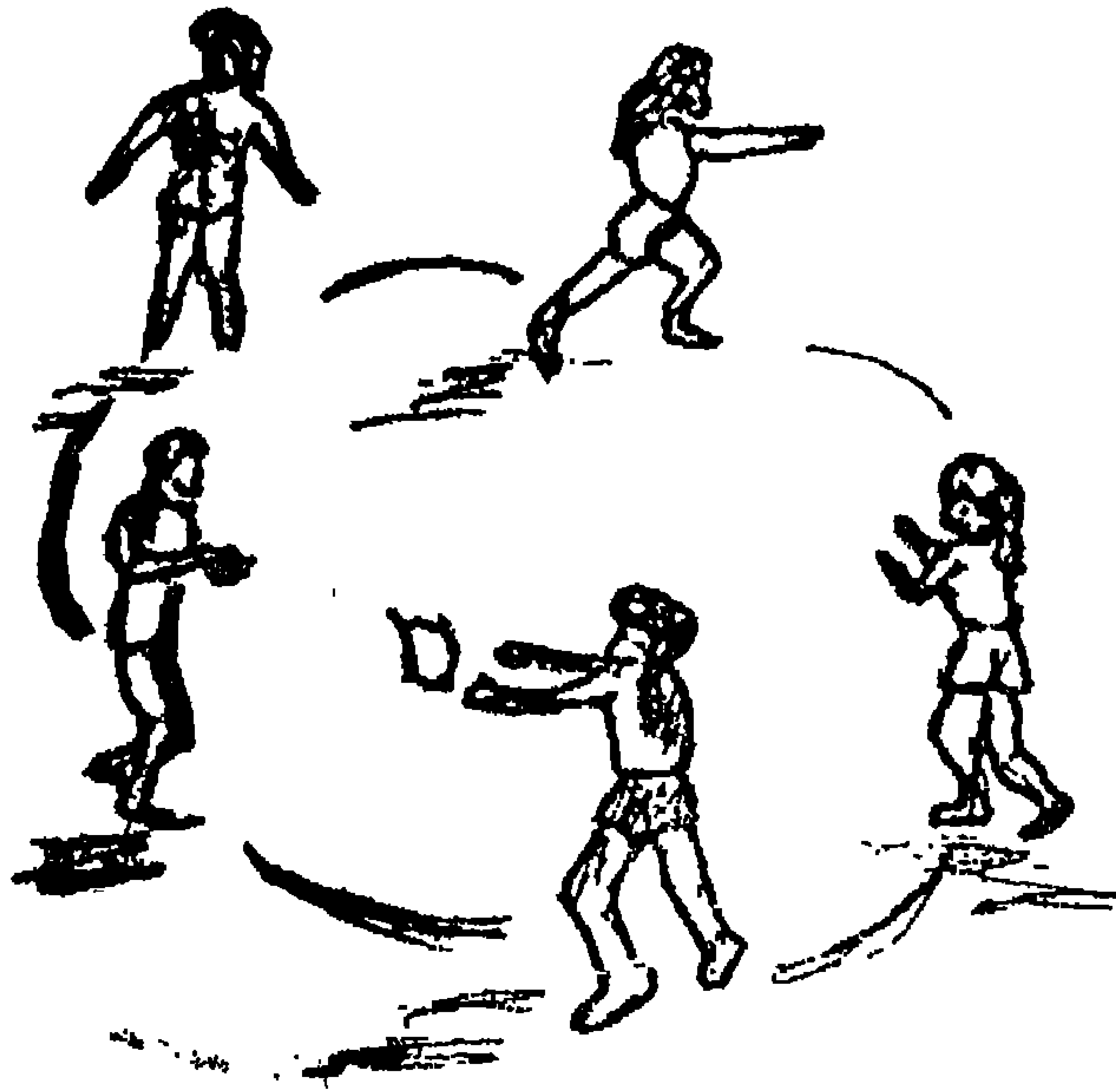
● باسـتعمال الرمى من أسفل والرمى من أعلى.



- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة معها كيس حبوب كبير.
- يوضع فى وسط الدائرة حمل ذو ثلاثة أرجل عليه صندوق ويقف حارس فى وسط الدائرة.
- يبدأ اللعب محاولة أفراد الدائرة الرمى بالكيس داخل الصندوق مع السماح لهم بتمرير الكيس فيما بينهم.
- يحاول الحارس منع دخول الكيس فى الصندوق.



- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة فى دائرة معها كيس حبوب كبير.
- يمرر (رقم ١) الكيس بين ساقيه إلى اللاعب الذى خلفه (رقم ٢) الذى يمرر من فوق رأسه إلى اللاعب الذى خلفه (رقم ٣) وهكذا يمرر الكيس بالتبادل مرة من أسفل بين الساقين ومن أعلى من فوق الرأس وهكذا يجرى به آخر لاعب ليبدأ التمرين.



يقســم اللاعبون إلى دوائر متســاوية الأعداد ويكون مع كل دائــرة كيس حبوب كبير. عند سماع الصفارة يقوم لاعبو كل دائرة بتمرير الكيس فيما بينهم فى الاتجاه الذى يحدده المدرس مع عقرب الســاعة أو عكســه وتفوز الدائرة التى ينجح فى إعادة الكيس للاعب المبتدئ قبل الدوائر الأخرى وبدون سقوط الكيس على الأرض.

الأطـــواق

يرجـع الفضل فى إدخال الأطواق واسـتخدامها فى التمرينات إلـى ميداو MEDAA الألمانى ويصنع الطوق من الخيزران أو البلاستيك أو المعدن الخفيف وهى:

(أ) صغيرة قطرها ٣٠ سم ومتوسطة قطرها ٦٠ سم.

(ب) كبيرة وقطرها من ٧٥ : ٨٠ سم.

أهمية الأطـواق :

- يساعد الطوق على تنمية المرونة وتحسين القوام.
- استخدامها يزيد صعوبة التمرين مما يفيد الحركة.
- تعمل على تنمية التوافق العصبى والعضلى وسرعة التلبية.
- تعمـل على تحسـين القوام واعتداله حيث يتبع الجسـم فيها دائما الحركة الواسـعة للطوق.

الحركات المختلفة التى يمكن أداؤها بالطوق :

١ – بمرجحة الذراع.

٢ – بدوران الذراع.

٣ – برمى الطوق واستلامه.

٤ – بدحرجة الطوق واستلامه.

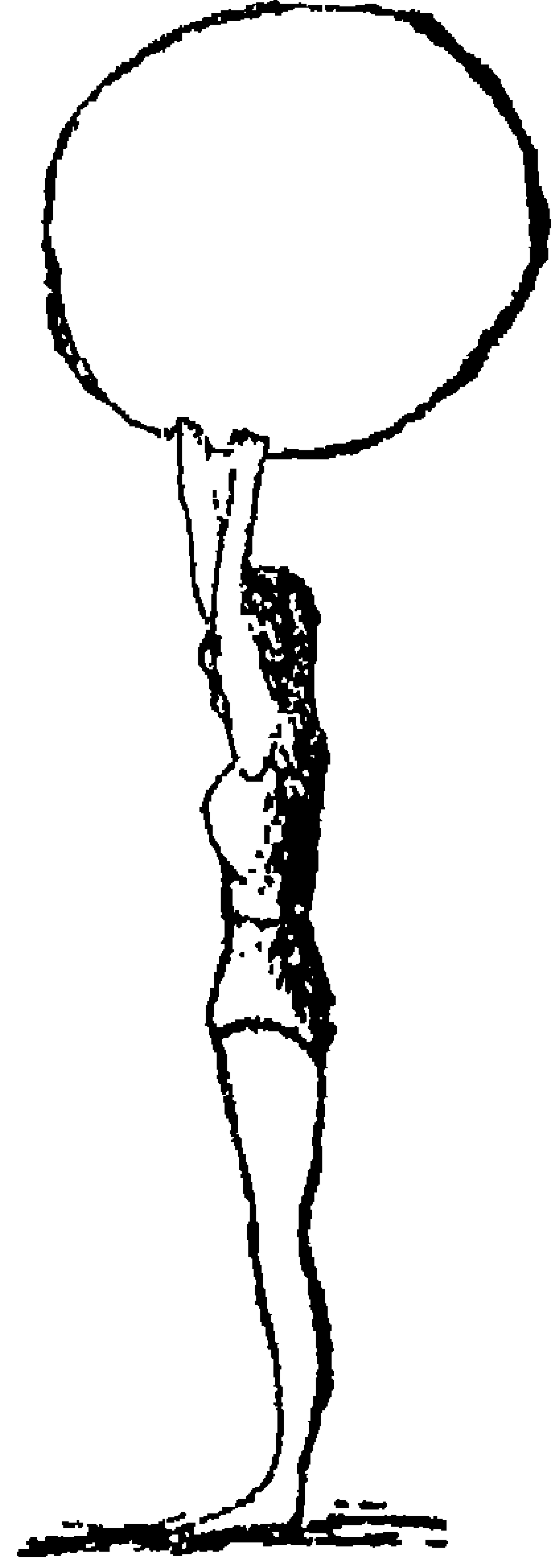
٥ – الوثب بأنواعه بالطوق.

٦ – يستخدم فى تمرينات التوازن.

٧ – يستخدم فى تمرينات المهارة كما أن له دورا كبيرا فى استخدامه فى الألعاب الصغيرة والسباقات المتنوعة.

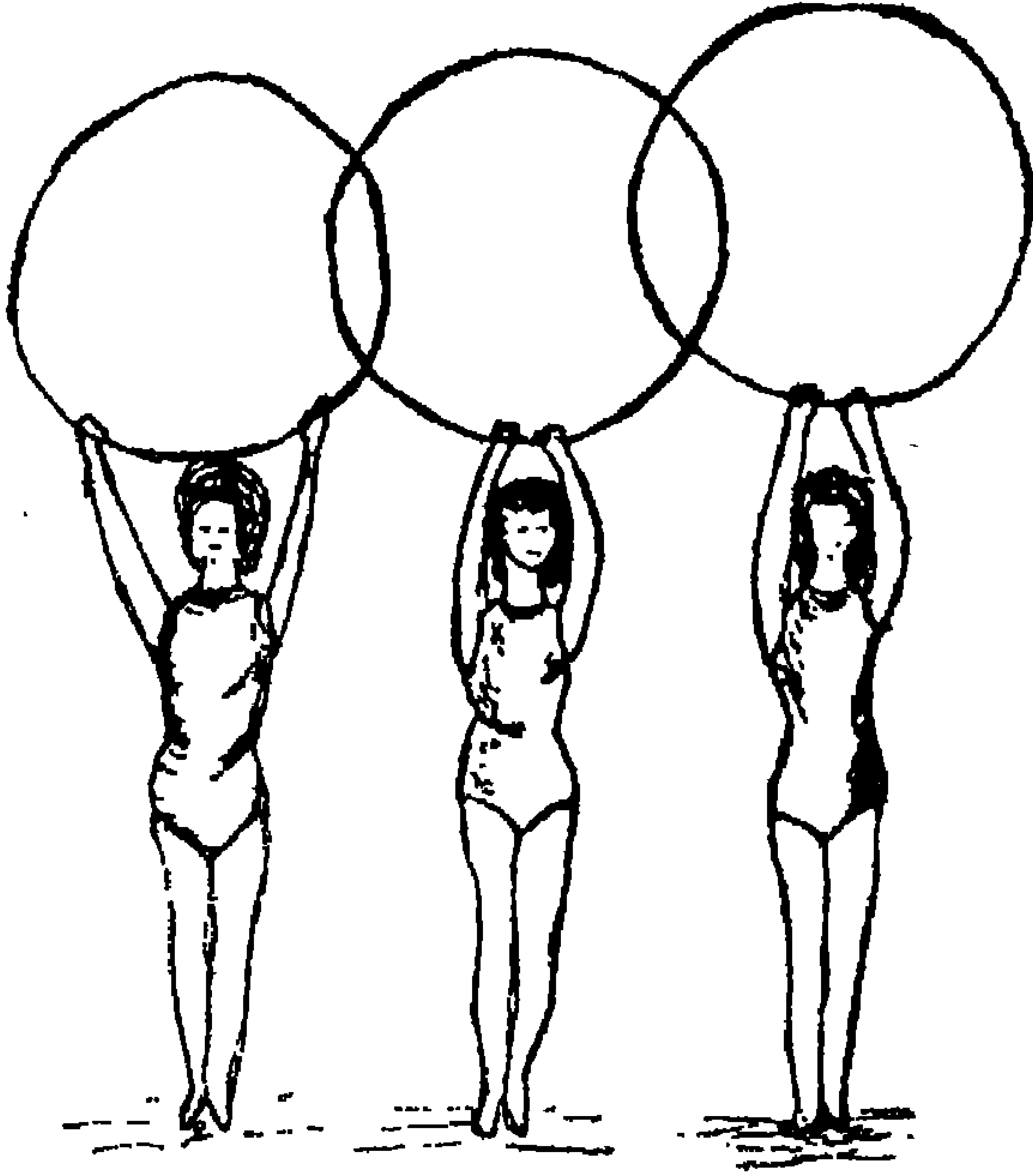
وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات التى تستخدم فيها الأطواق.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الطوق



المسك من الخارج

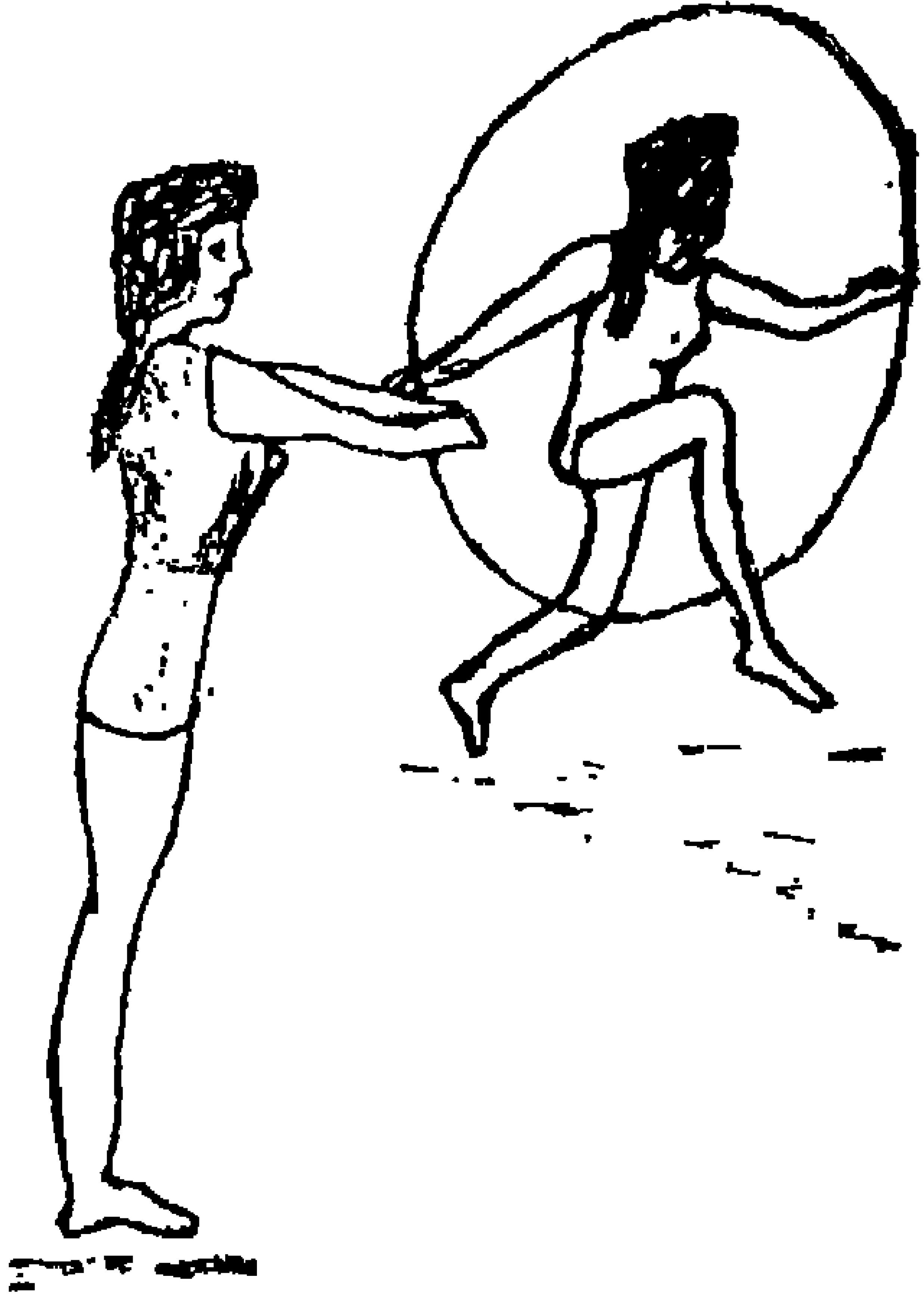
وتمسك فيه اليدان الحافة الخارجية للطوق.



المسك المتبادل المسك فيه بإحدى اليدين من أسفل والأخرى من أعلى

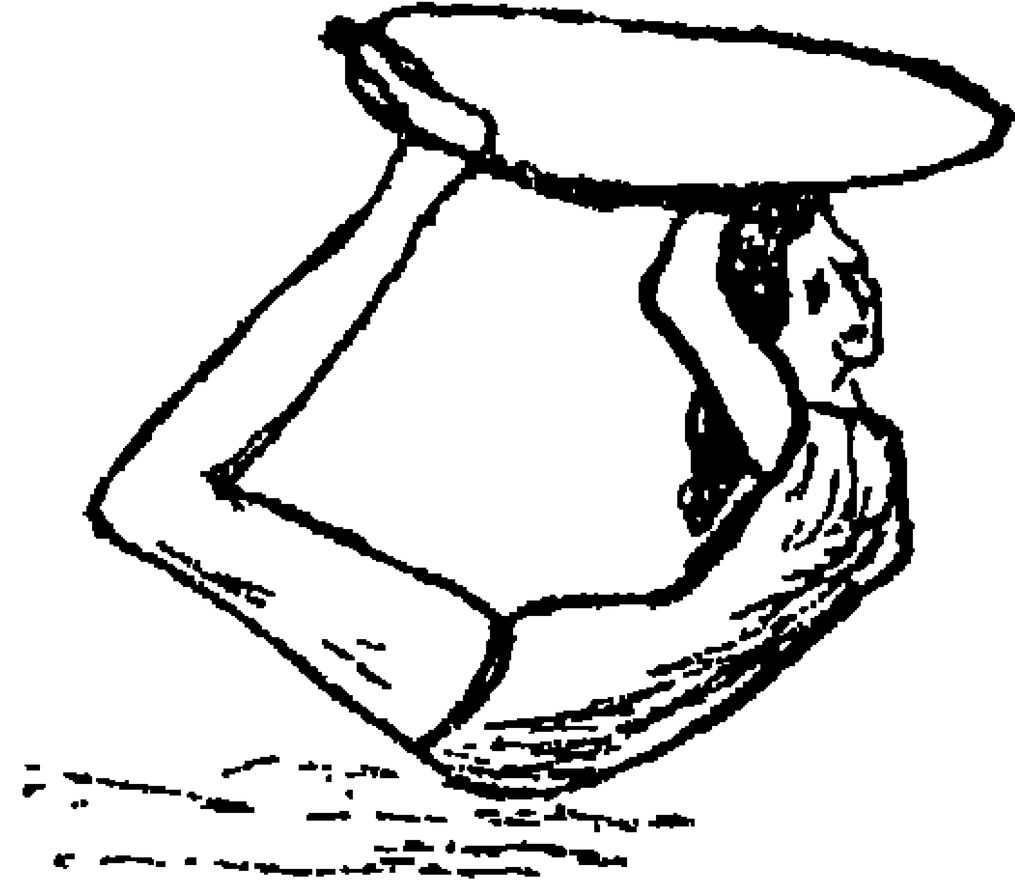
المسك من أسفل وفيه تواجه راحة اليد أو اليدان الجسم

المسك من أسفل وفيه تواجه راحة اليد أو اليدان الجسم لأعلى



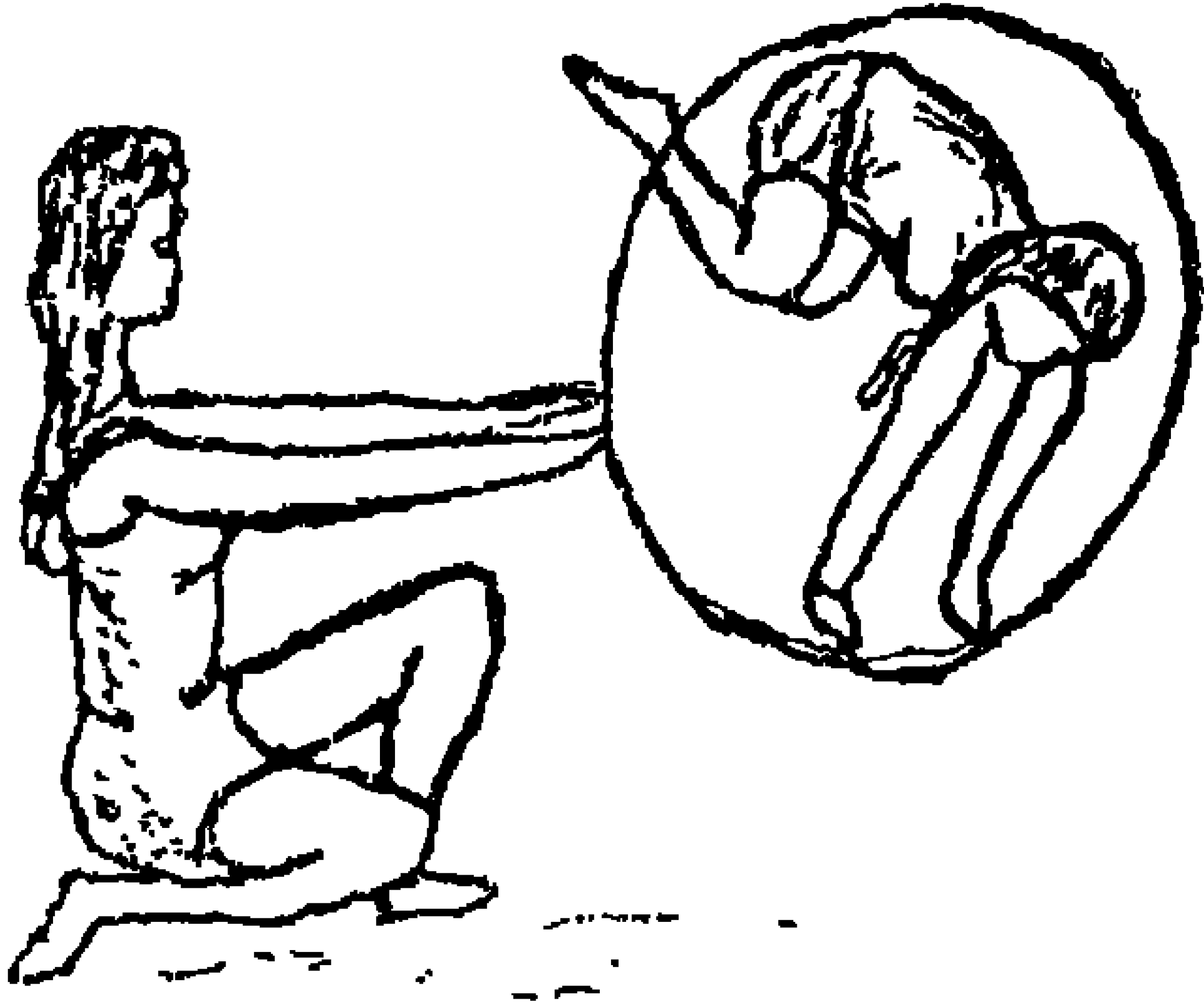
● الزميل يمسك الطوق بعيدا عن جسمه.
● الزميل الآخـــر يجرى من داخل الطوق بطرق مختلفة ممكن الوثب بالقدمين أو بقدم واحدة.



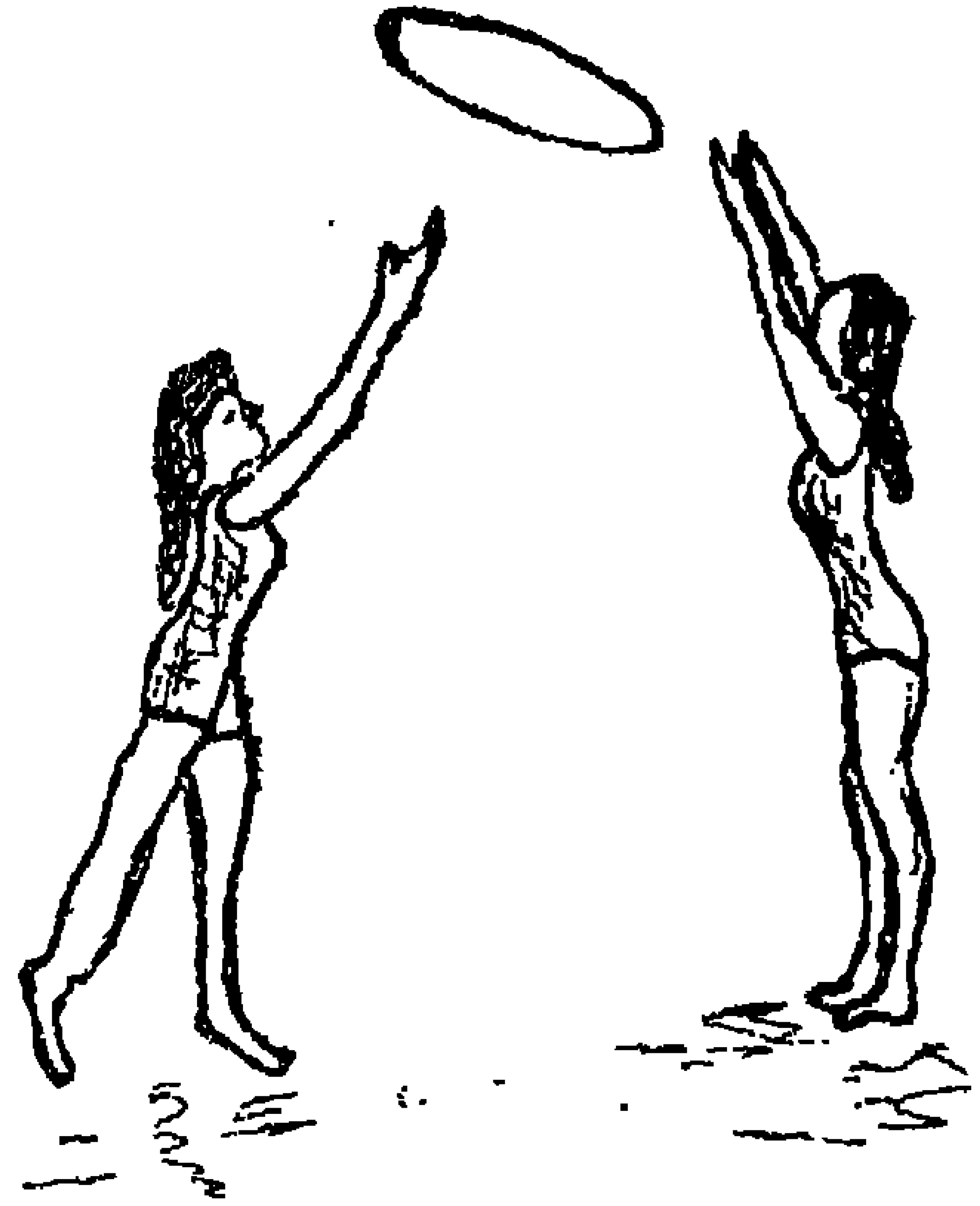


● [الانبطـاح] انحناء على الجذع خلفا مع مسك الطوق بالقدمين واليدين.
● (الرجوع للوضع الابتدائى).

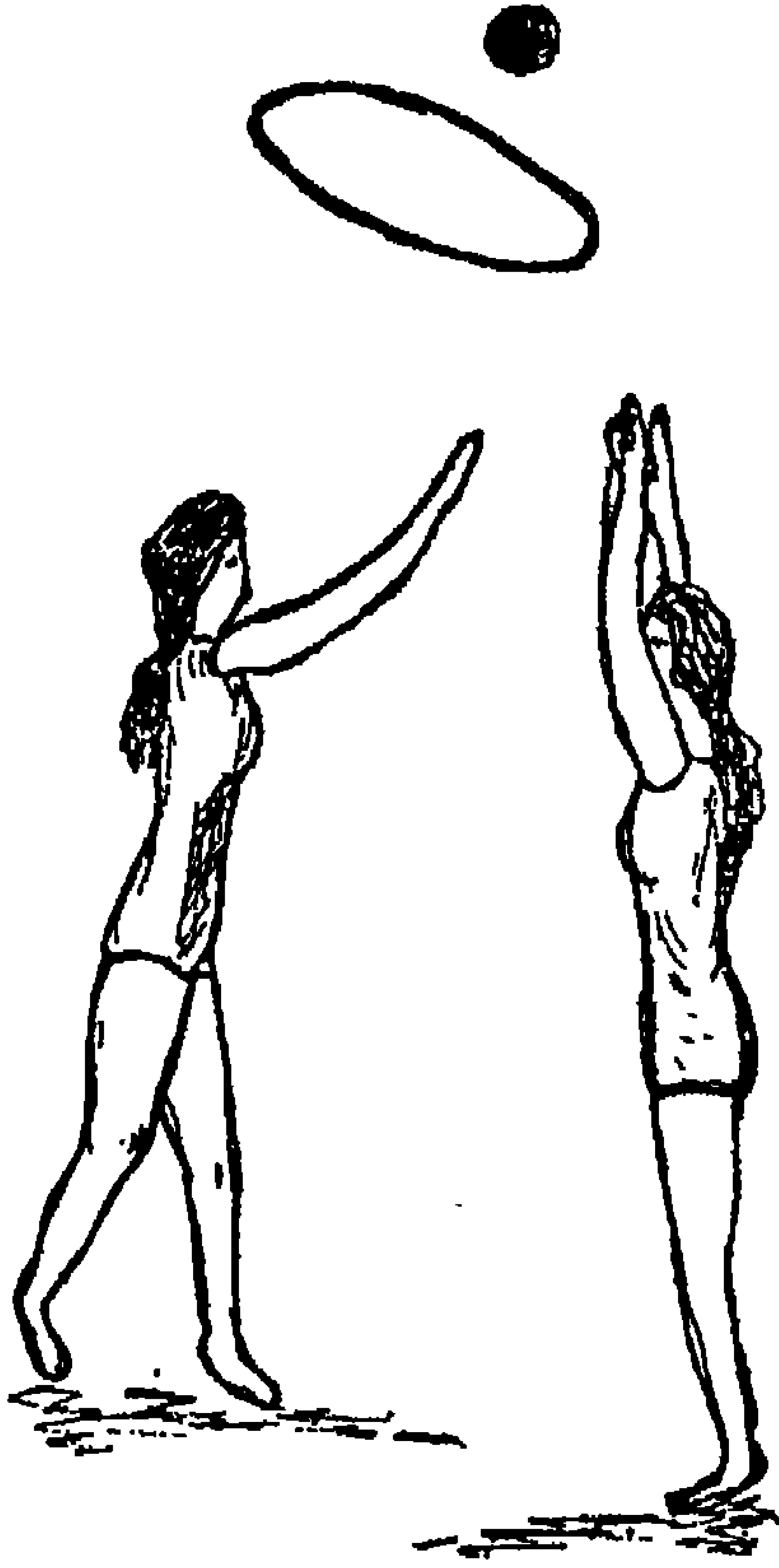




- طـوق كبير كل (:) معـا أحداهما فى وضع نصف الجثو ممسك بالطوق.
- الزميل يؤدى قفزة الأرنب ليمر من داخل الطوق (يتبادل الزميلان الأداء).

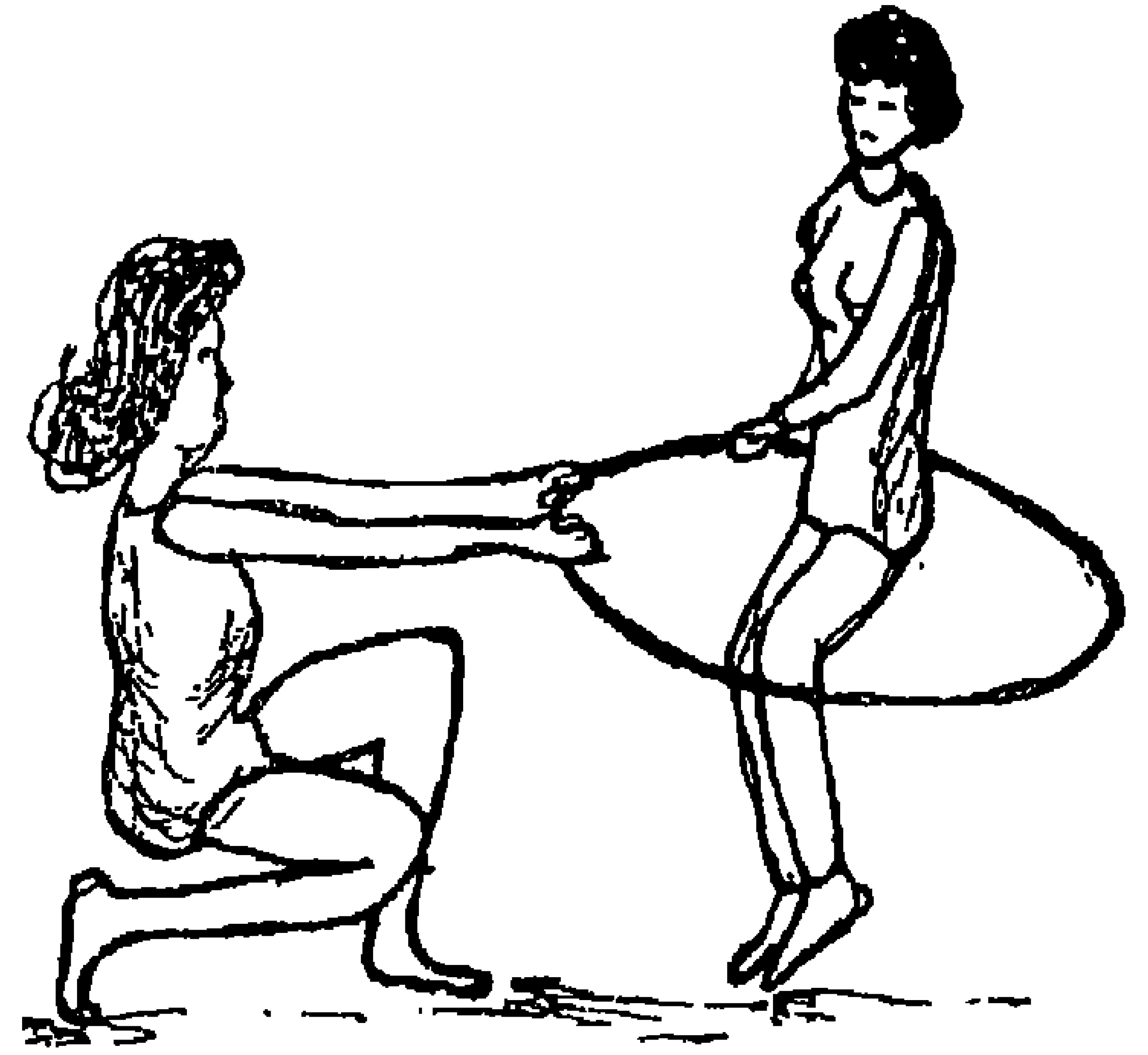


- طـوق، كل لاعـب (:) يقذف الطوق عاليـا ببطء ولقفه المسـافة بين اللاعبين حوالى ٣ أمتار.



طوق وكرة

● يقسم اللاعبان كل (:) معا اللاعب الممسك بالطوق يقذفه لأعلى فى نفس الوقت يقذف اللاعب الآخر الكرة لتمر داخل الطوق (مراعاة التوقيت).

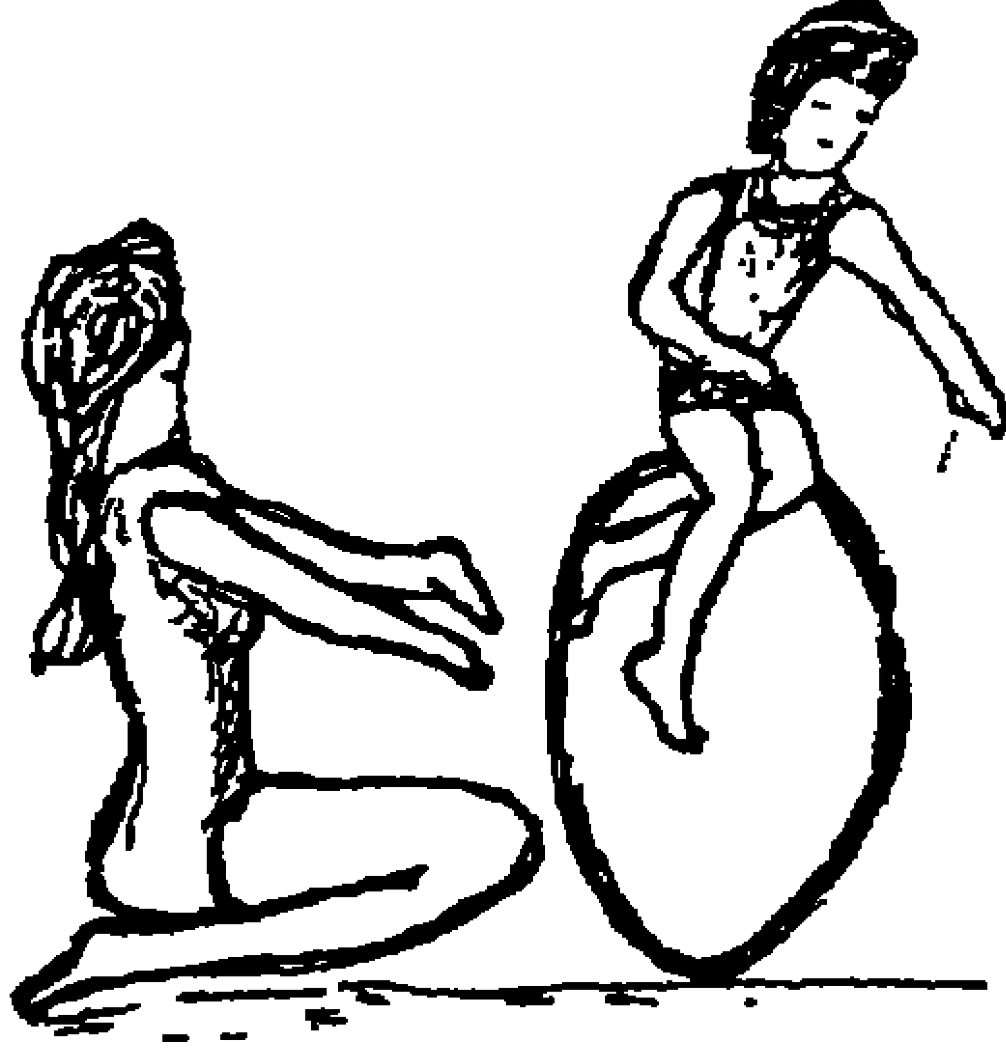


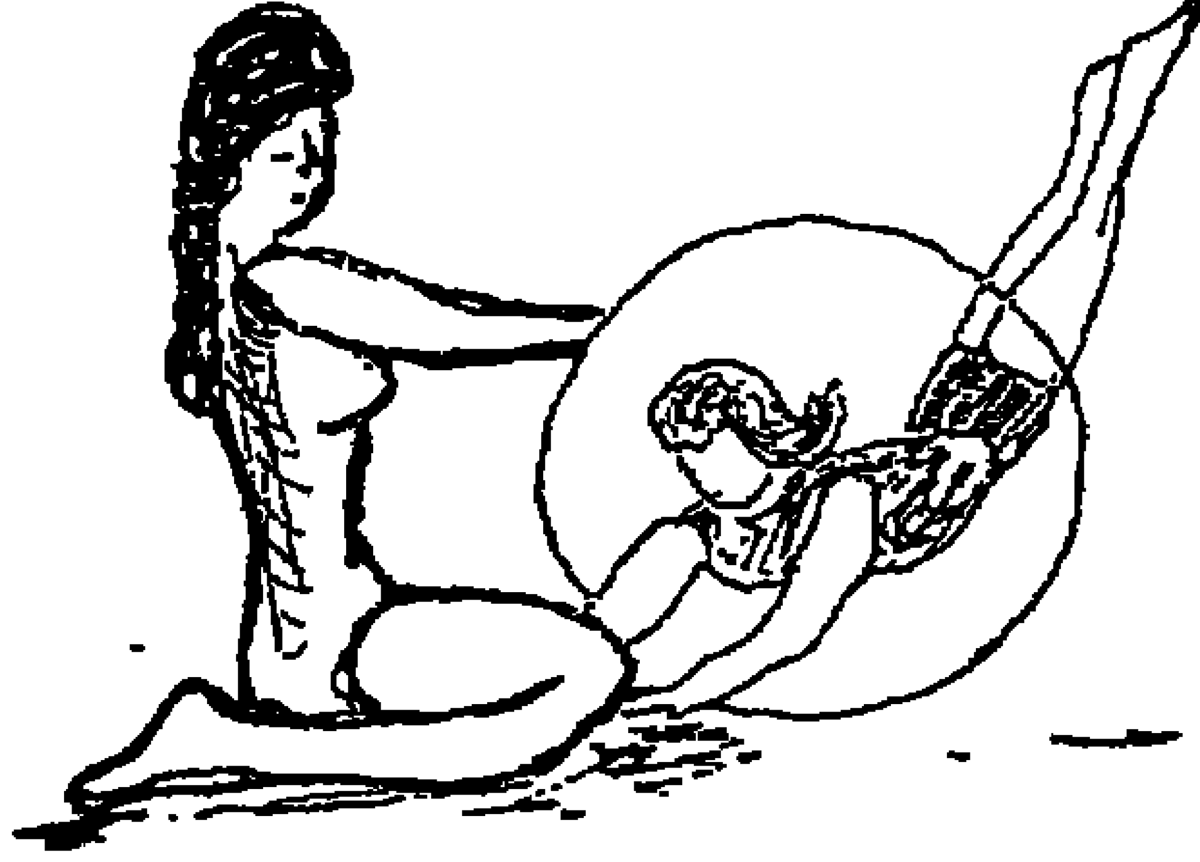
● طوق كبير كل (:) معا أحدهما وهو الذى يمسك الطوق فى وضع الاقعاء أونصف الجثو ممسكا بالطوق عاليا فى وضع أفقى يثب الزميل للهوبط العميق داخل الطوق ثم الوثب عاليا خارجه.





[وقــوف مواجه القبض على طوق رأســى على الأرض]
(:) إدارة الطــوق فــى مكانه ثم الجــرى لالتقاط طوق الزميل قبل سقوطه.

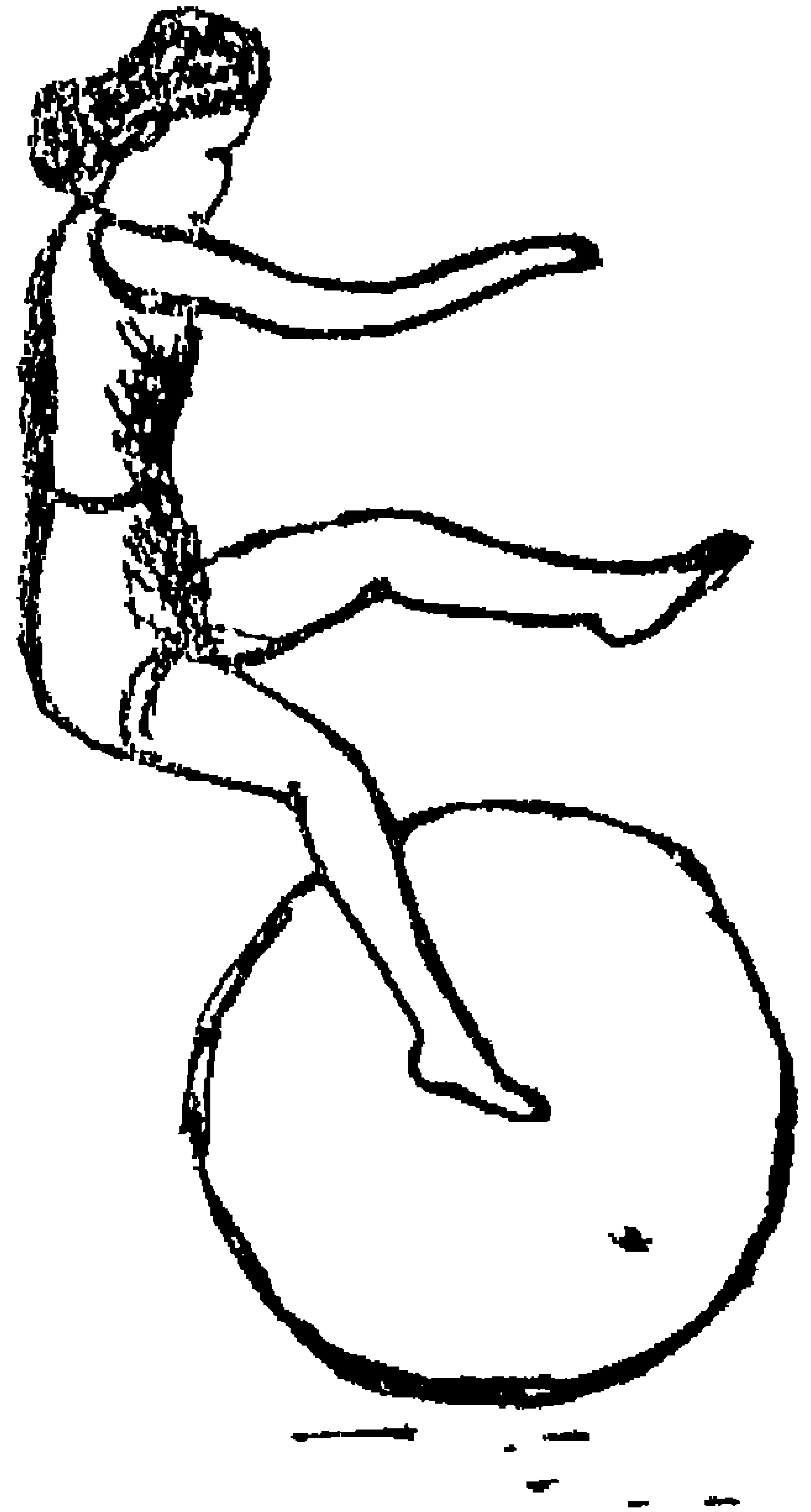




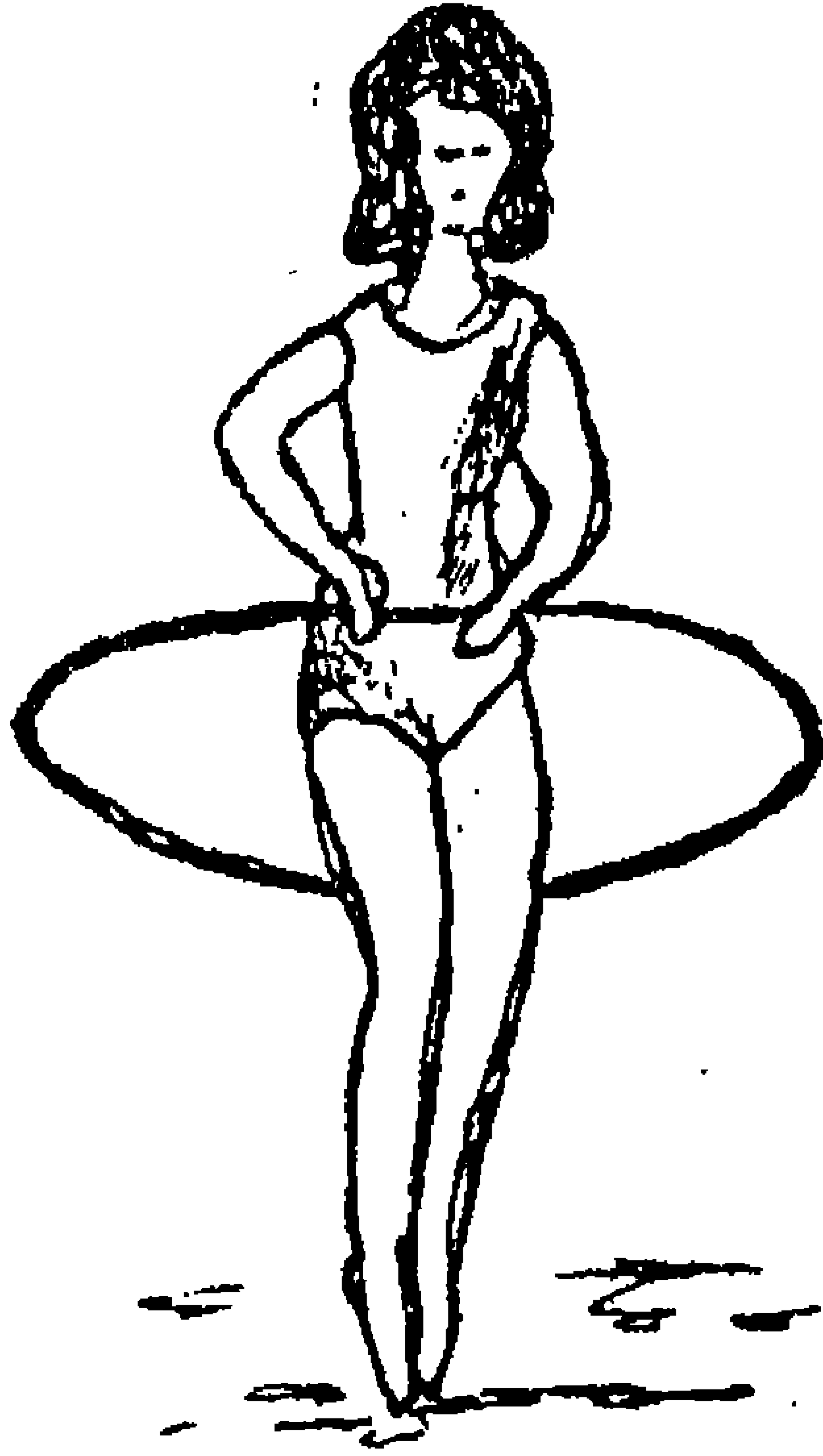
[جلــوس الجثو. القبض على طوق أفقى] (:) الدخول في الطوق بالمرور فوقه ثم الزحف من تحته للخروج دون لمسه يرفع الطوق فى الحركة الأولى ثم يخفض..



● [مسك الطوق باليدين من أسفل وهو فى الوضـع الأفقى حـول الحوض] دوران الطوق حول الجسم وتترك اليدان الطوق وعمل حركات بالجسم مع أخذ خطوات بالقدمين للمحافظة على استمرار حركة دوران الطوق حول الجسم (هولاهوب).



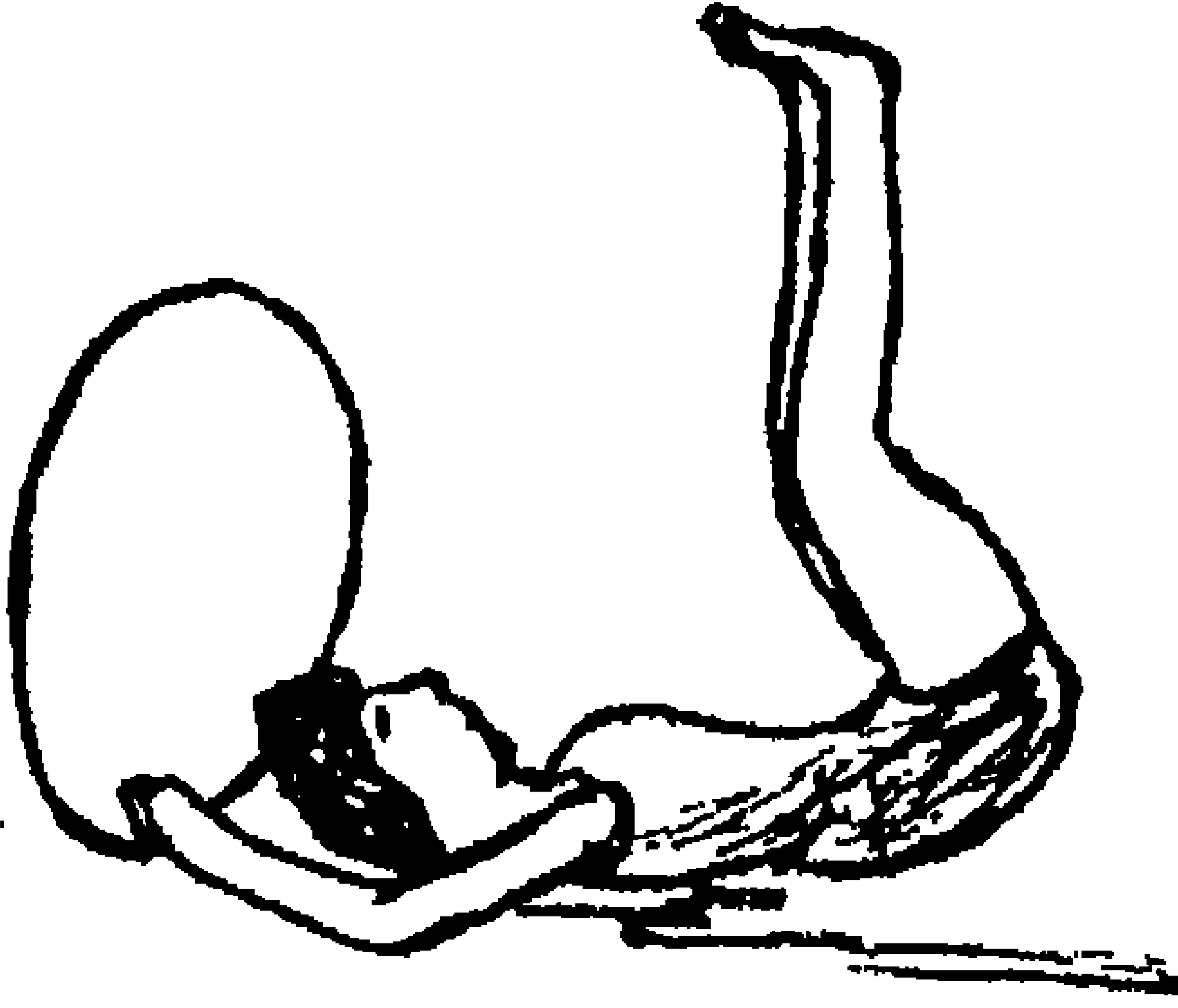
● الجـرى ووثبـة المقـص فـوق الطوق المتحرك المتدحرج.

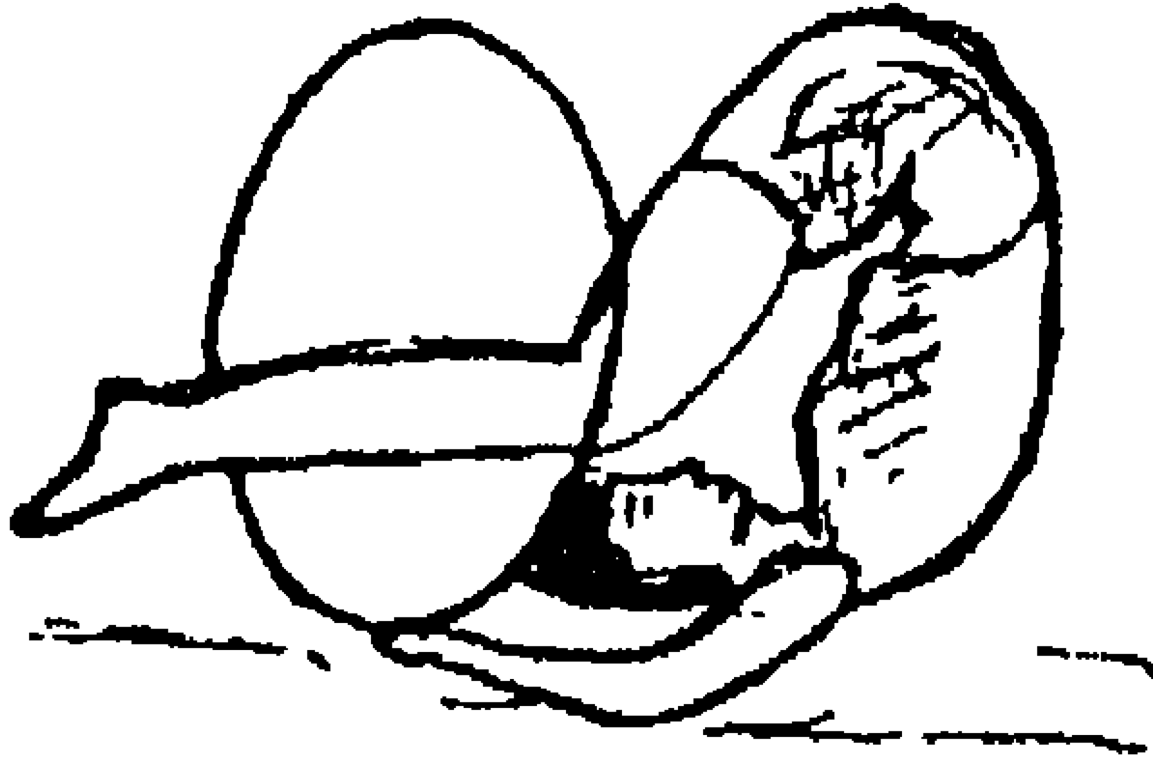


● [وقوف] إدارة الطوق حول الجسم من الوقـوف أو مع التحـرك فى اتجاهات مختلفة.



● مسك الطوق بيد واحدة من أعلى.
● الوثب على رجل واحدة بالتبديل.





● [الرقود مسك الطوق رأسيا على الصدر] مرجحة الرجلين خلفا وبسـرعة خلال الطوق للمس الأرض والرجوع.

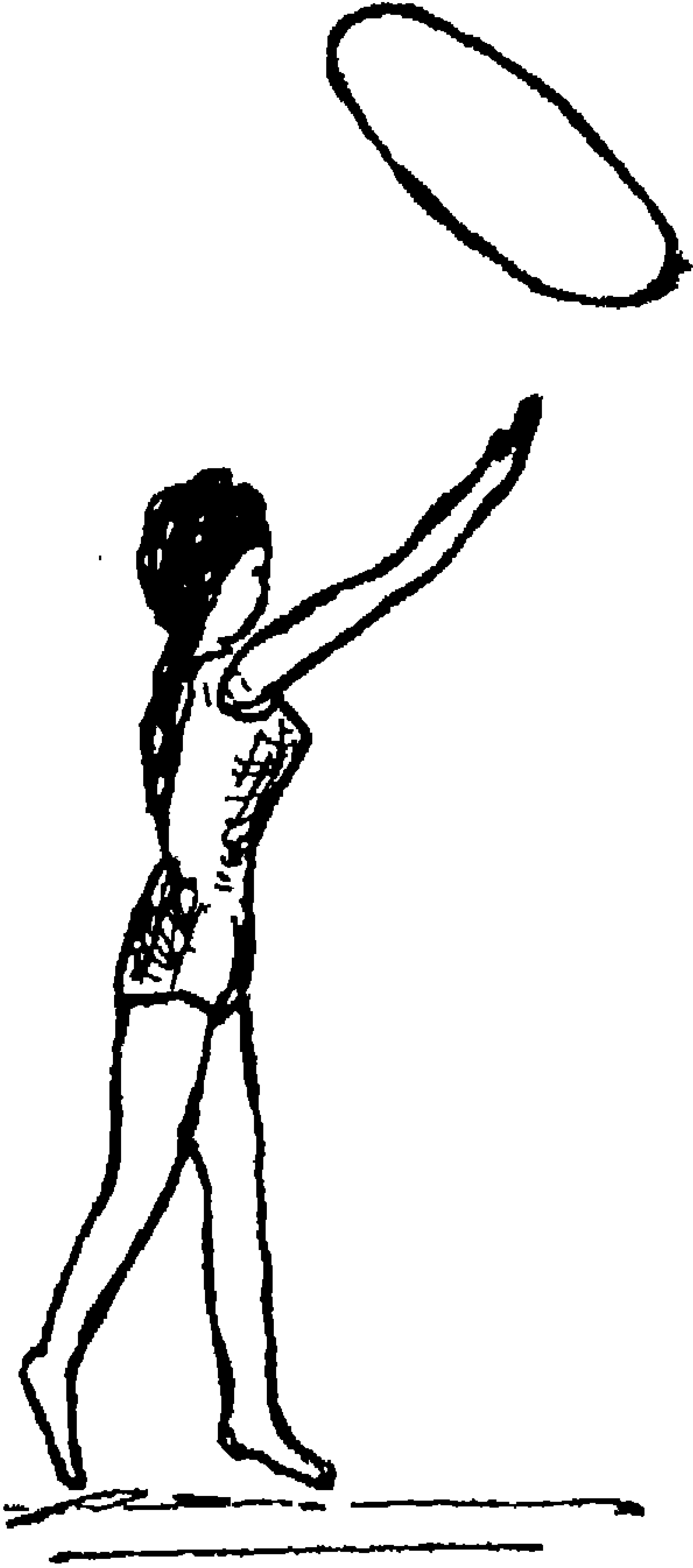
● تكرر الحركة باستمرار حتى تنتهى أداء الدحرجة خلفا.







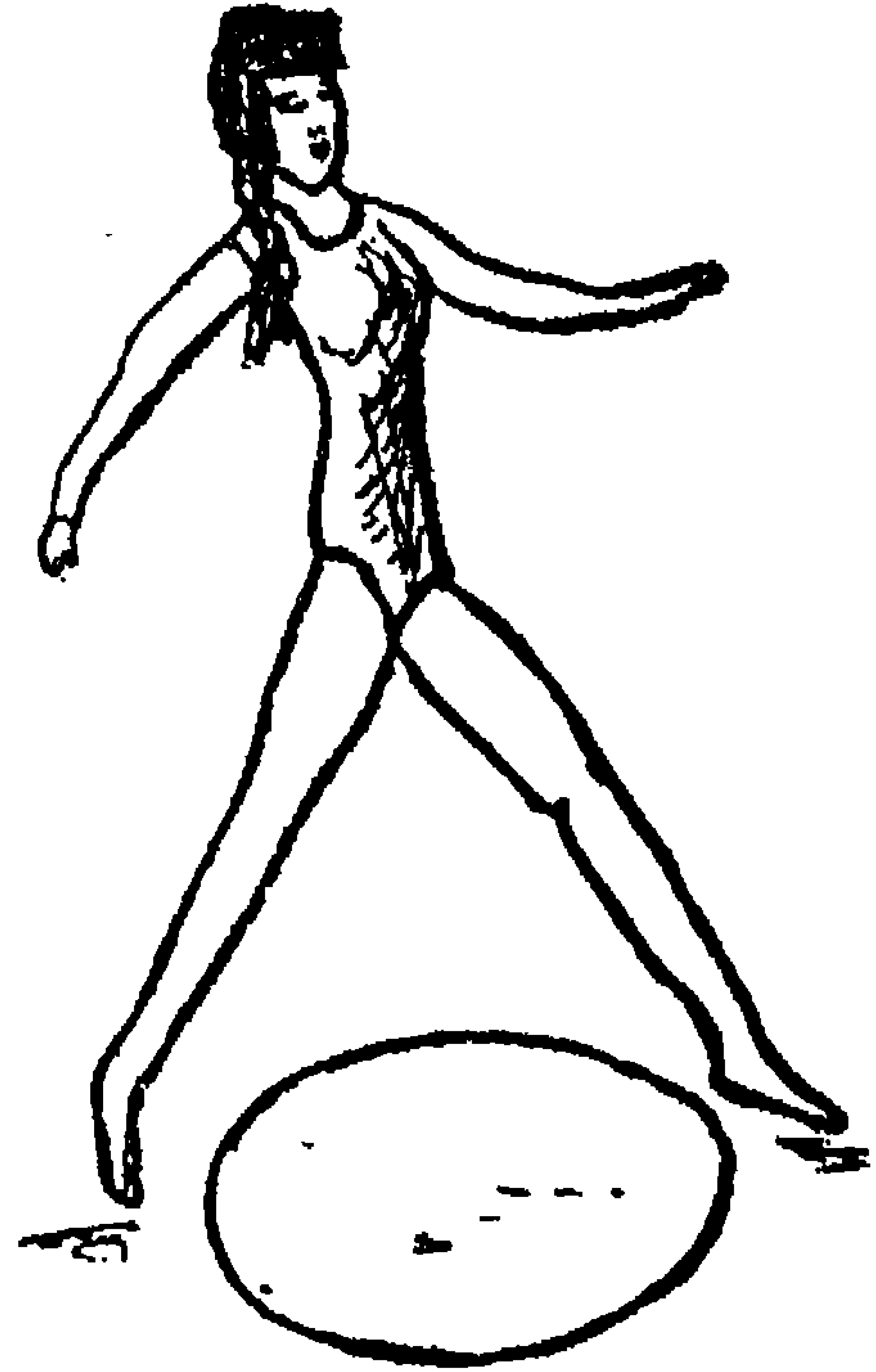
● [الجثو مسـك الطـوق أفقيا] التبديل للجلوس جانبا للجانبيـن بالتبادل مع دوران الطوق فى كل حركة عندما يتجه اللاعب للجهة اليسـرى يؤرجح الطوق لليمين.



- رمـــى الطوق بحريـــة ومحاولة المرور من داخله بدون لمسه.

(طوق كبير)

- أو رمى الطوق أفقيا لأعلى وذلك مع رفع الذراعين والمسك من الخارج.
- ويمكـــن هنـــا دوران الطـــوق دورة لأعلى وللخلف.



- الوثب فتحا من فوق الطوق.

الزجاجات الخشـبية

استعملت الزجاجات الخشبية فى الألعاب منذ القدم ويقال أن أول من استعملها الفرس ثـم انتقلت بعد ذلك إلى البلاد الأخرى لرخص ثمنها وســهولة صنعها نجد منها أعدادًا وفيرة فى المدارس والنوادى وقد بدأ استعمالها كأداة لتقوية عضلات الكتفين والجذع وقد تطور حجم ووزن الزجاجات الخشـبية حســب الغرض من اســتعمالها ووزن الزجاجات الخشـبية يتراوح ما بين ٢٨٠ - ٤٥٠ جراما والطول ٤٢ ســم وقطر الرأس ٣ سـم وقطر القاعدة ٤ سم وتعتبر الزجاجات الخشبية من أحسن الأدوات التى يمكن بها أداء تمرينات المرجحة.

طرق مسك الزجاجات الخشبية :

تختلف طريقة مسك الزجاجات الخشبية حسب نوع الحركة التى ستؤدى بها ويجب ملاحظة اســتعمال زجاجة خشــبية ولو عند بدء تعليمها أو التدريب على حركتها باليدين ثم استعمال زجاجتين خشبيتين بعد ذلك فى أداء التمرينات.

١ - تمسك الزجاجات الخشبية من الرأس ويتم المسك بالقبض على الرأس بالأصابع وهى فــى كف اليد وتكون الأداة امتــدادا لطول الذراع عند اســتعمالها كثقل فى تمرينات مرجحة ودوران الذراعين.

٢ - مســك الزجاجة الخشــبية من العنق عند استعمالها فى حركات الرمى واللقف وضبط الأداة.

٣ - وضع رأس الزجاجة الخشــبية فى راحة اليد مع ســندها بالســبابة لاســتعمالها فى تحريك الأداة حول رسغ اليد.

الحركات المختلفة التى يمكن أداؤها بالزجاجات الخشبية :

١ - دوران الزجاجات الخشبية حول رسغ اليد.

٢ - مرجحة ودوران الذراعين بالزجاجات الخشبية.

٣ - رمى ولقف الزجاجات الخشبية.

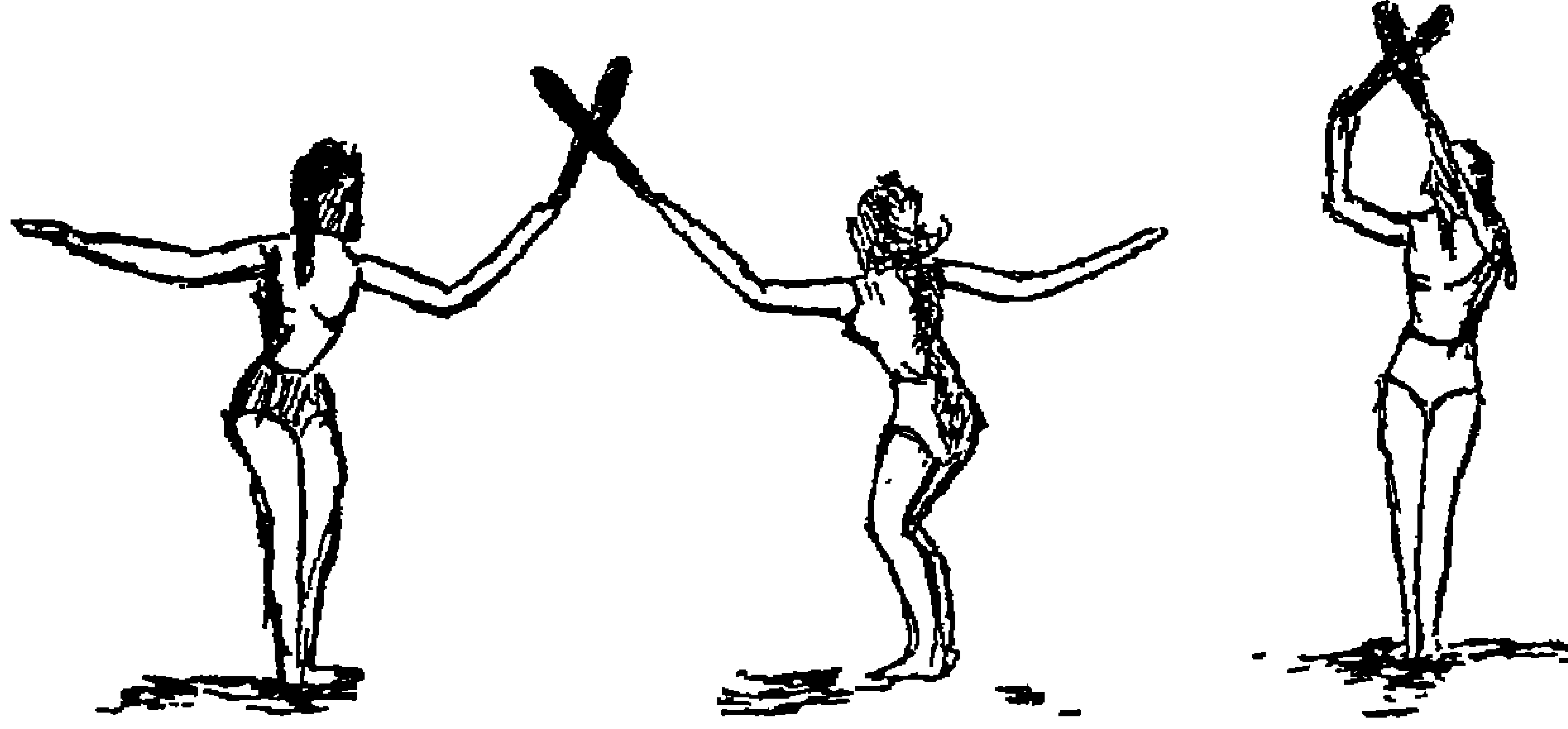
٤ - الخبط بالزجاجات الخشبية.

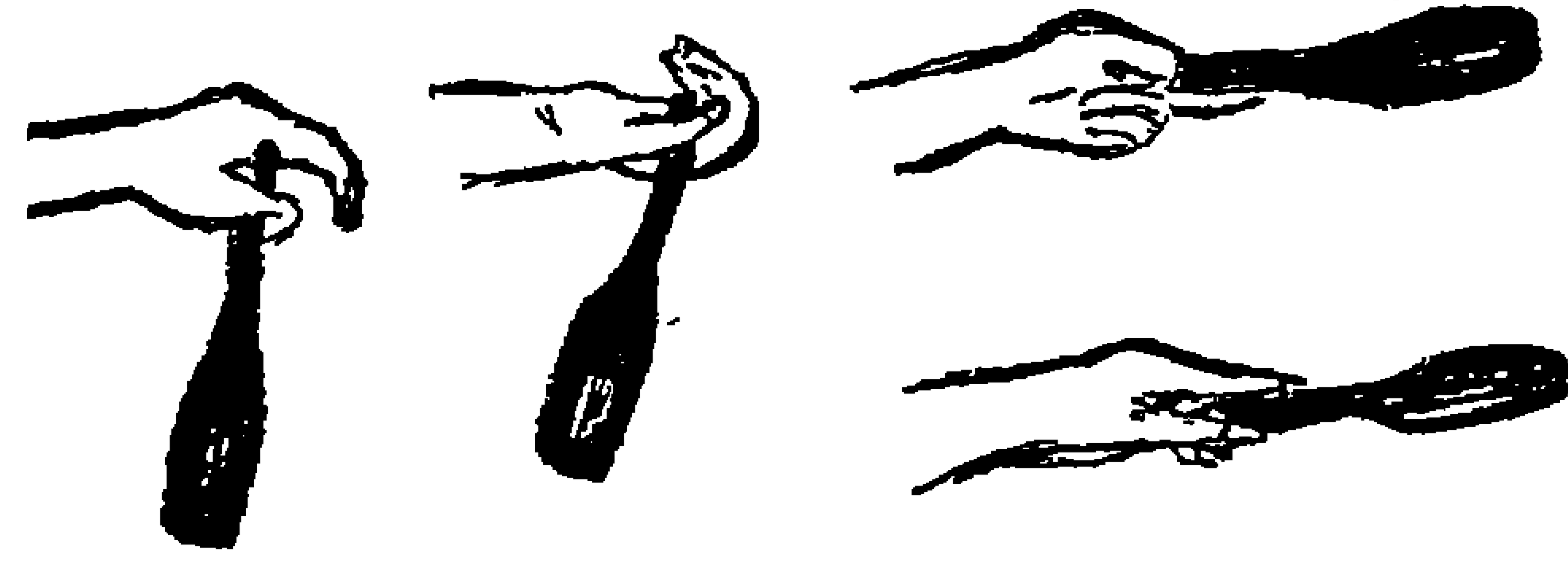
أهمية الزجاجات الخشبية :

- الزجاجات الخشـبية لها دور كبير في اسـتخدامها في الألعاب الصغيرة والسـباقات المتنوعة وغالبا ما تستخدم في التمرينات كمقدمة للإحماء في بداية الدرس.
- تؤثر تمريناتها في عضلات الطرف العلوى وخاصة عضلات الذراعين والكتفين والصدر وعضلات الظهر العليا.
- باسـتخدام الزجاجات الخشـبية فـي الرمى واللقـف تعتبر تمرينات مهـارة حركية ورشاقة.
- تسـتخدم كأدوات مسـاعدة في تعليم وتدريب اللاعبين للمهارات الأساسـية للألعاب الكبيرة كالسلة والهوكى والقدم واليد.
- لها دور كبير في الألعاب الترويحية.
- أثناء اسـتخدامها يشـترك الجسـم جميعه كوحدة واحدة فيتحرك الذراعان والرجلان والجذع في تناسق. خاصة أثناء أداء المرجحات.
- استخدامها يعمل على تنمية وترقية الاحساس الحركى والتوافق العضلى العصبى.

وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الزجاجات الخشبية.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الزجاجات الخشبية

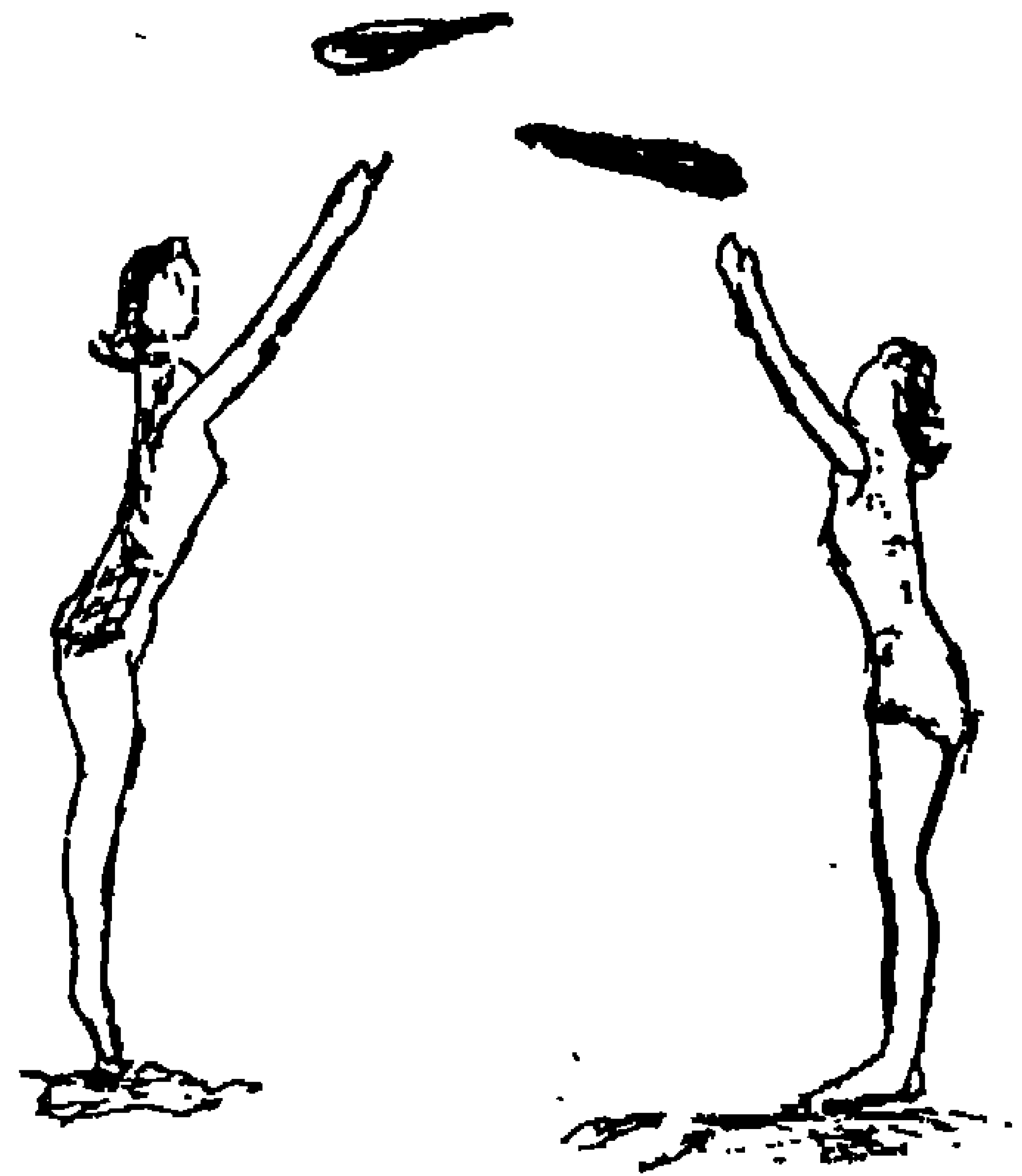




- مسك الزجاجة الخشبية من الرأس.
- مسك الزجاجة الخشبية من العنق.
- وضع رأس الزجاجة الخشبية فى راحة اليد مع سندها بالسبابة.



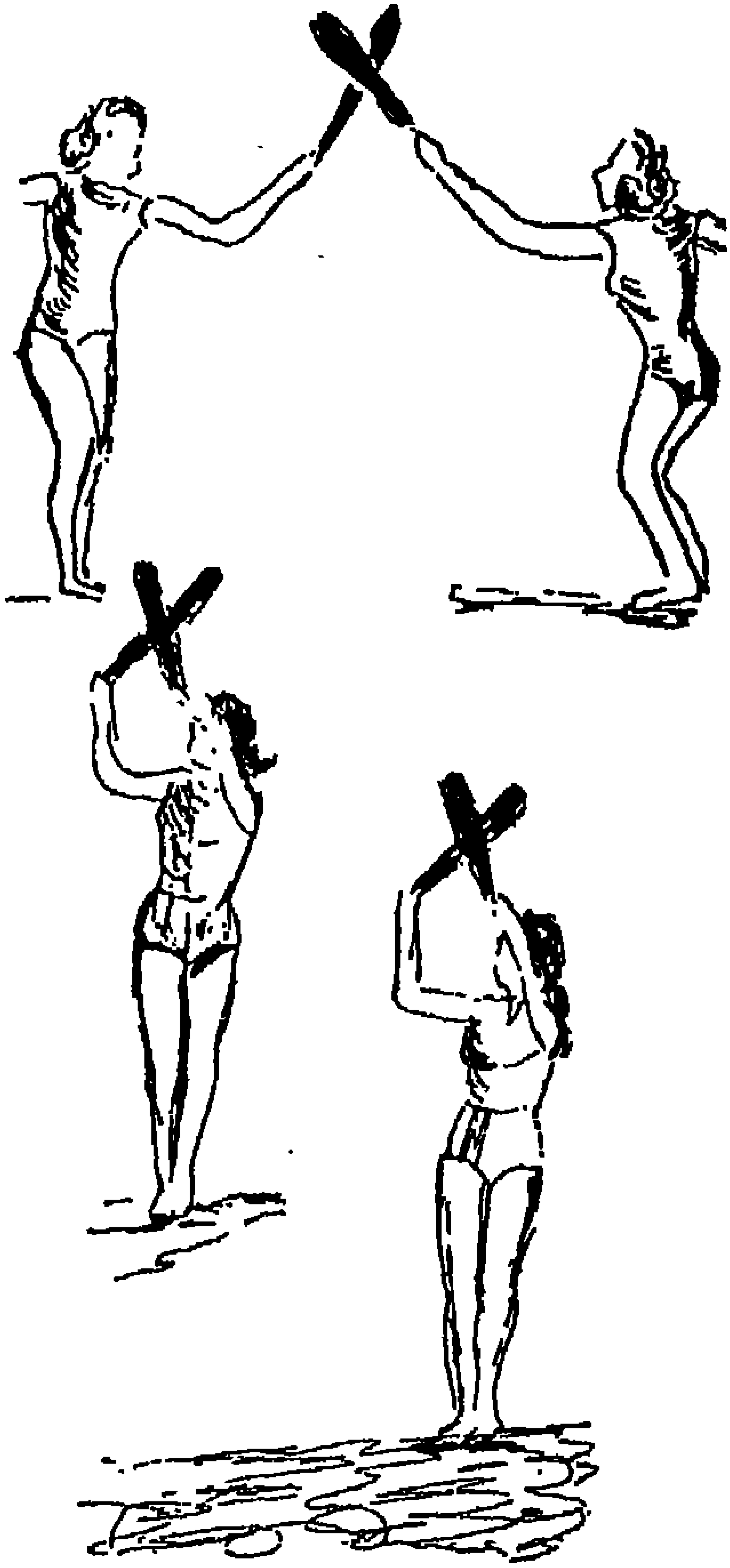
● من وضع المد عرضا، المرجحة لأسفل مع رمى الزجاجة الخشبية لعمل نصف دائرة أو دورة كاملة لجهة اليمين (تكرر للجهة الأخرى).



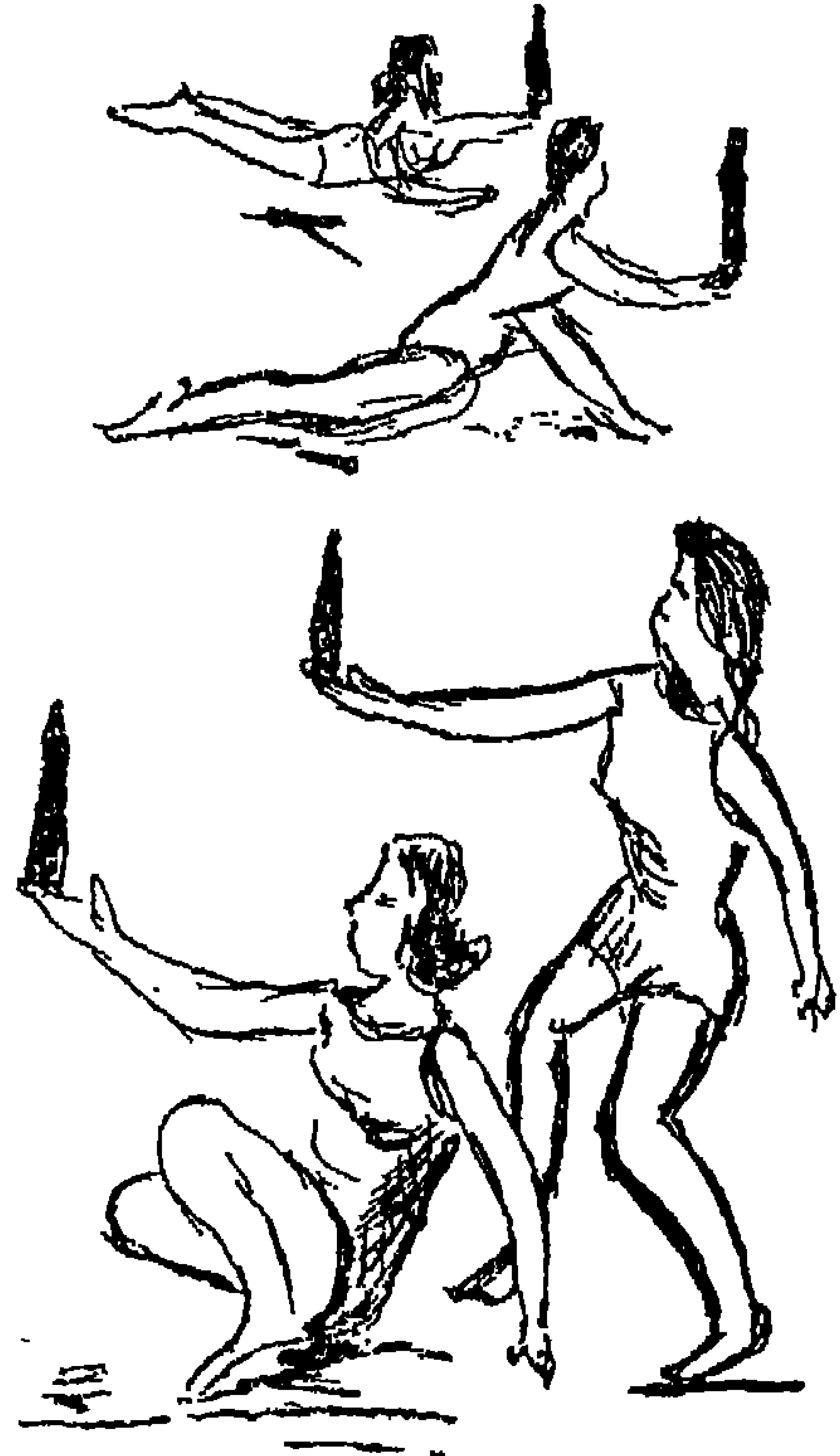
● وضـع الزجاجـة الخشـبية أفقية بين اليديـن من وضع الذراعين أماما بحيث تكون الرأس فى إحدى اليدين والمؤخرة فـى اليد الأخرى تتبادل الزميلتان رمى واسـتلام الزجاجتيـن بينهمـا ويجب مراعاة الدقة فى التوقيت.



- دوران الذراعيــن أماما وخلفا مع موجة خلفية للجذع.



- خبط (ضرب) الزجاجة الخشــبية باليد اليمنى بالأخرى باليد اليســرى للاعب نفسه.
- ضــرب الزجاجــة الخشــبية بزجاجة الزميل بعد عمل مرجحة بندولية.





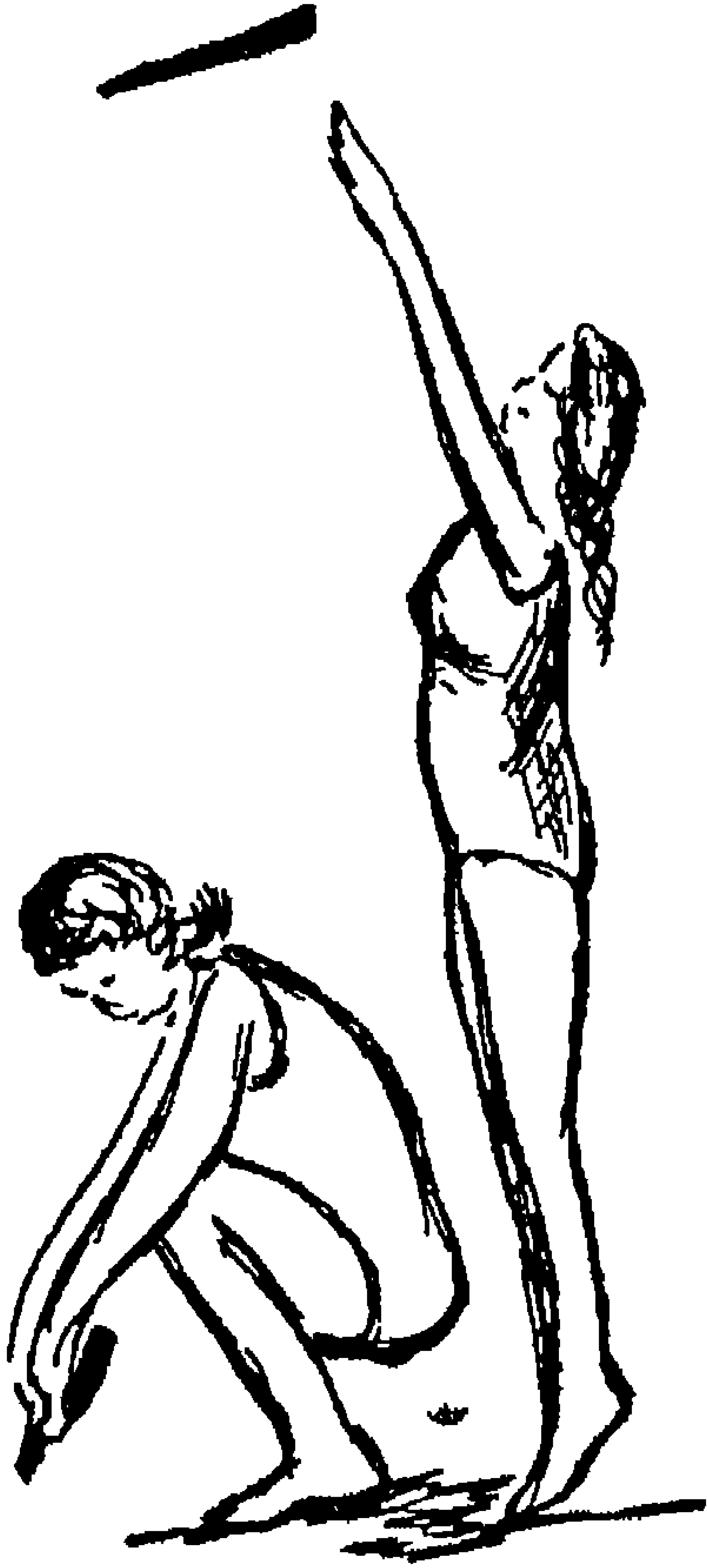
● تــوازن الزجاجــة الخشــبية على اليد اليمنى ثم نقلها على اليد اليسرى، من الوقــوف والجلوس فالوقــوف ثم الرقود والوقوف.

● خبــط الأرض بــرأس الزجاجــة وهى أفقية.

● خبــط الأرض بقاعــدة الزجاجــة وهى أفقية.

● خبــط الأرض بقاعــدة الزجاجــة وهى رأسية.





[جلــوس طويــل فتحا للقدمين مع مســك الزجاجة الخشبية بالقدمين].

- الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عاليا خلف الرأس لوضعها على الأرض.

- رمى الزجاجة الخشبية ثم لقفها مرة من أعلى الصدر.
- ومرة من أسفل.
- قبل أن تصل إلى الأرض.

الحبـــــال

الحبال لعبت دورًا لا يســتهان به فى ألعاب الأطفال والشـباب منذ القدم وقد ســجلها الفراعنة فى رسومات على المعابد والآثار. وكانت لعبة شد الحبل من ألعابنا الشعبية وتقام لها المباريات واعتاد أطفالنا أن يلعبوها فى الحدائق والشــوارع ويعتبر الحبل أداة رخيصة الثمــن. وتتعــدد أنواع الحبال إذ يوجد منها ما هو مصنوع مــن الكتان أو القطن أو المطاط أو النايلون.

وللحبال أطوال مختلفة وعلى كل لاعب اختيار الطول المناسب له وسمك الحبل حوالى ٨ مم وينتهى طرفاه بقبضتين من الخشــب أو بعقدة حتى لا تنفك خيوطه. وعند اســتعماله للوثب يمسك بالحبل بين السبابة والإبهام بحيث يكون الساعدان أفقيين تقريبا ويستخدم فــى تمرينات الجرى والحجــل والوثب والدورانات والمرجحات فى أشــكال مختلفة من الثبات والحركة.

لا يبعث على الملل بل يدخل فى النفس السرور.

أهميــة الحبـــال :

- تساعد على تنمية وزيادة التوافق العصبى والعضلى كما ينمى الحاسة الحركية.
- تمرينات الحبل تكسب اللاعبين الخفة والرشاقة والتحكم فى الحركة.
- تســاعد على إتقان الحركات المركبة من الجرى والحجل والوثب وتحســن توقيت اللاعب.
- الوثب بالحبل من أهم أجزاء التدريب ليكسب اللاعب الجلد وتنشيط التنفس.
- يمكن استخدام تمرينات الحبل فى مقدمة الدرس للتدفئة والإحماء.
- تعمل على ترقية عمل القدمين والساقين.

من أهم الأدوات التى تســتعمل فى تمرينات الجرى والوثب والحجل والخمل وتســاهم فى تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة التنفس. وتنشيط الدورة الدموية.

الحركات المختلفة التى يمكن أداؤها باستعمال الحبال :

١ – الجــرى بالحبل.

٢ – الوثب بأنواعه بالحبل.

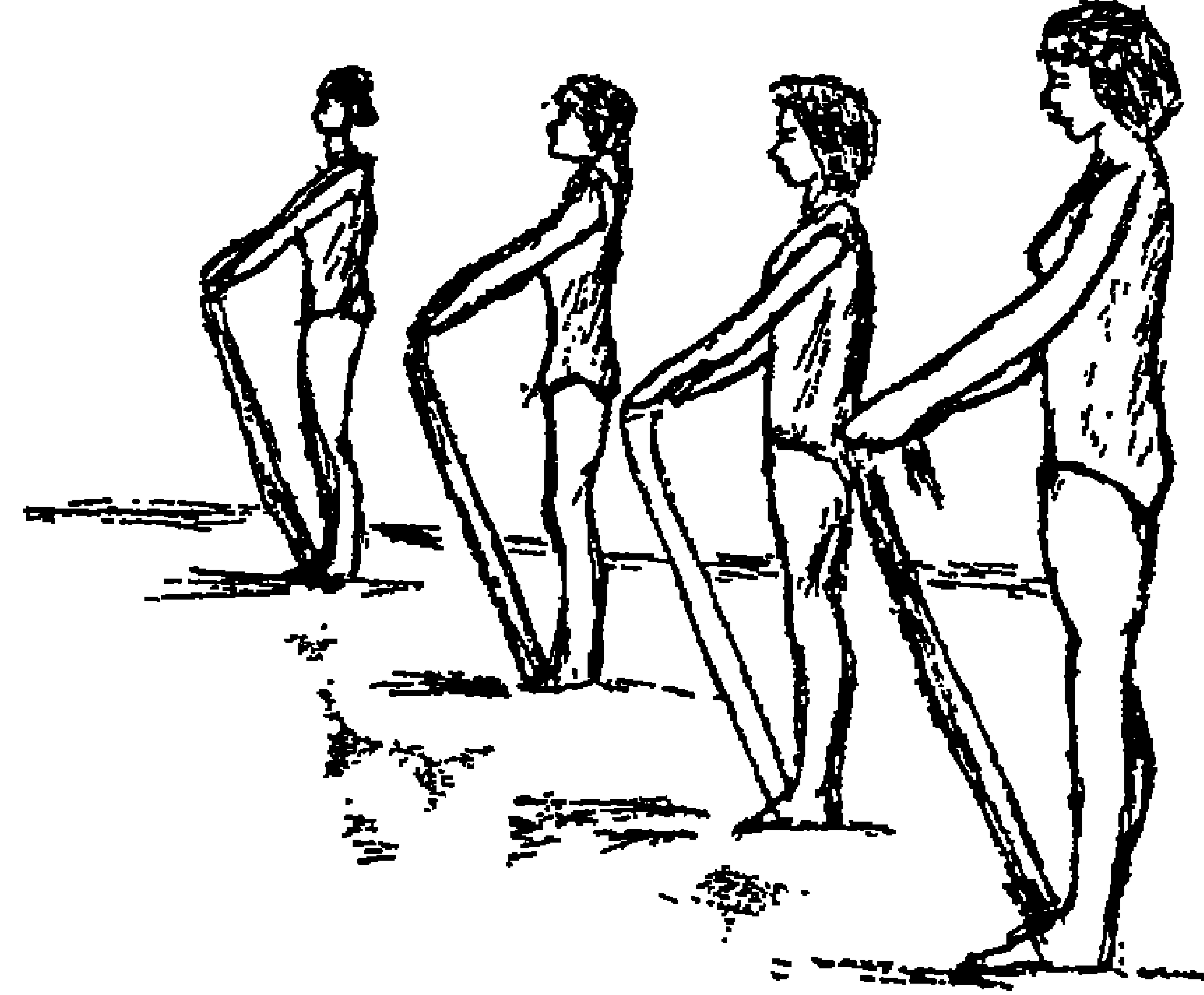
٣ – مرجحة الذراع بالحبل.
٤ – دوران الذراع.
٥ – يستخدم فى تمرينات التوازن.
٦ – يستخدم فى تمرينات المهارة.

عند التدريس بالحبل يجب مراعاة الآتى :

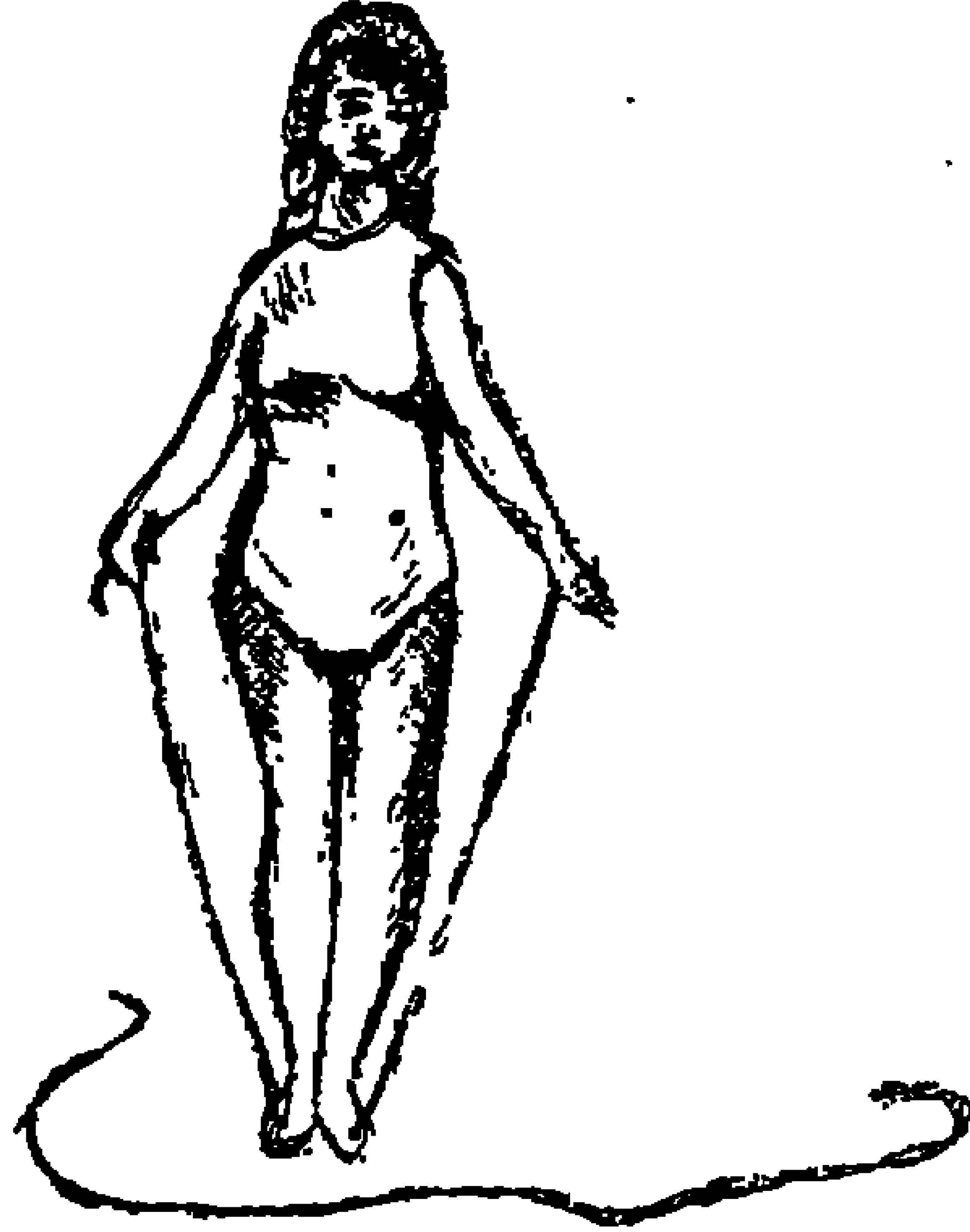
- على المدرس أن يلم إلماما تاما بطريقة الأداء الصحيحة.
- أن يكون على علم بالمجهود الذى يبذل نتيجة الاستمرار فى عملية الوثب ولذا يجب أن يعطى القدر المناسب من التمرينات لكل حسب امكانيات التلاميذ وقدراتهم.
- تمرينات المرونة والارتخاء يجب أن تتخلل تمرينات الوثب بالحبال.
- مراعاة الوثب على المشطين مع ثنى الركبتين خفيفا ومدهما بقوة وسرعة لكى يندفع الجسم فى الهواء وهو ممتد على استقامته.
- لا يتطلب من اللاعبين الوثب أكثر من اللازم أو ثنى مفصل الركبتين بدرجة كبيرة عند النزول لأن فى هذا ضياع كبير للمجهود.
- يجب ملاحظة اعتدال القوام وعدم تصلب المفاصل أثناء الوثب وهذا يتطلب مهارة عالية وتحكما كبيرا فى الأداء والتوقيت.
- لا تعطى تمرينات الوثب فى نشاط الإحماء إلا إذا أتقن اللاعبون هذا النوع من التمرينات حتى لا يفقد الإحماء عنصر الاستمرار الذى يعد أحد أركانه.
- مراعاة أن التمرينات بالحبال تتطلب مكانا مناسبا وتنظيما دقيقا.

وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الحبال.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الحبال

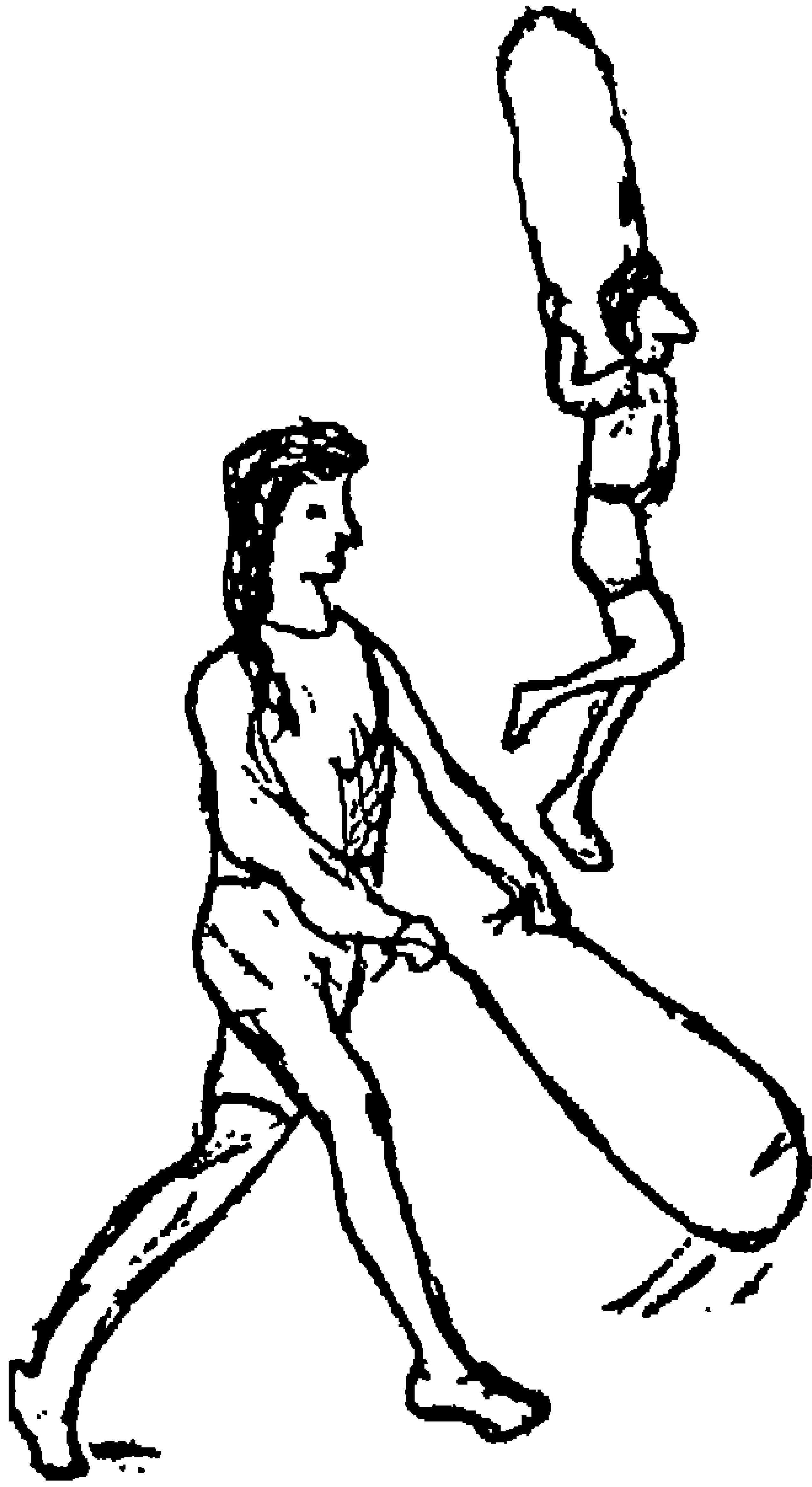


- كل واحد معه حبل.
- تثبيت الحبل من المنتصف بالقدمين.
- الأذرع ممتدة.
- دوران الحبل حول الجسم.



مرجحات

- اهتزازات – حجل.
- وثبات – جرى.
- دورانات بالحبل.. الخ.



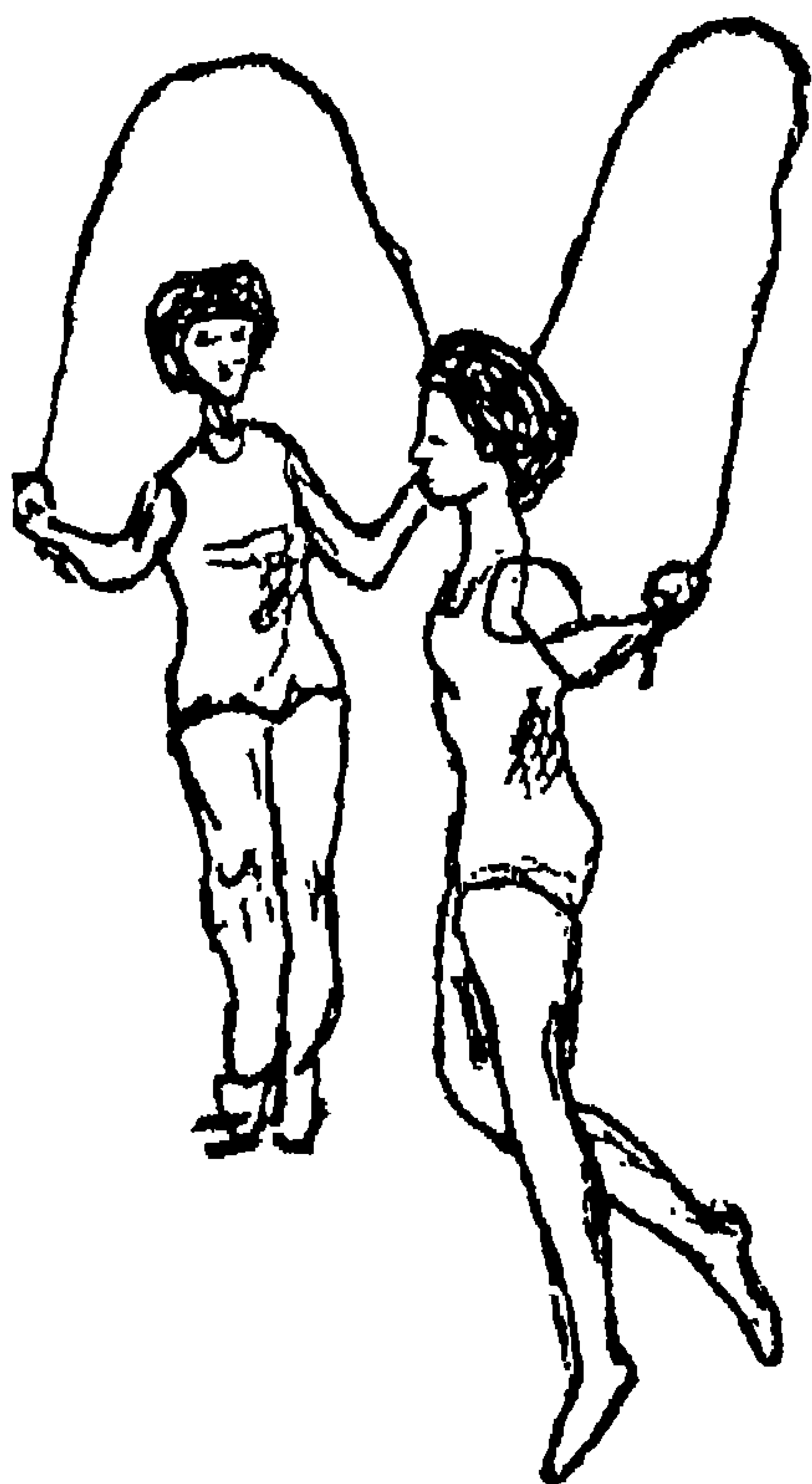
● نط الحبل مع المشى.



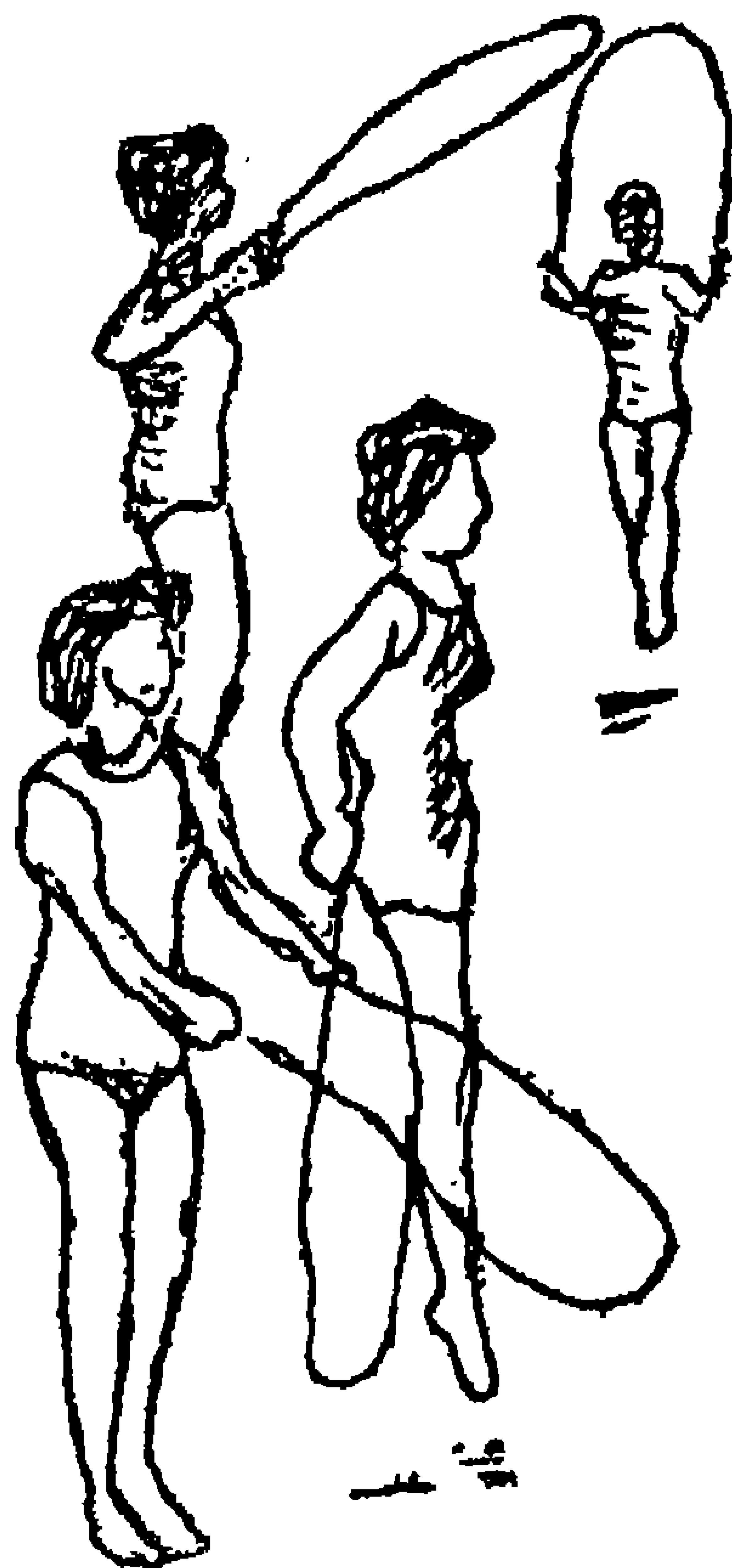
● نط الحبل.

● بالارتداد.

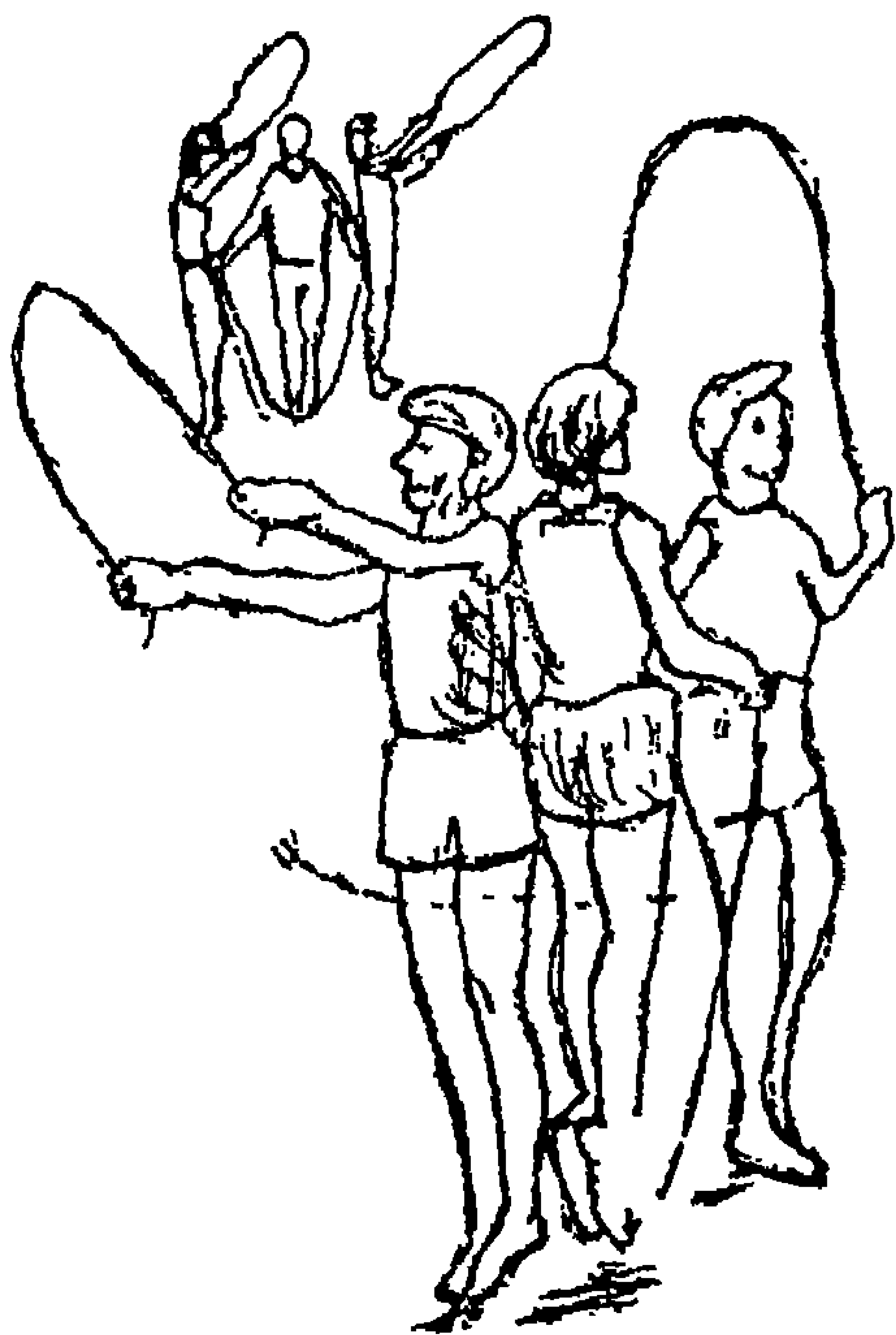
● وبدون ارتداد.



- نط الحبل بسرعة.
- الوثب يكون أقل ارتفاعا.



- نط الحبل باستمرار.
- دوران الحبل من الأمام.

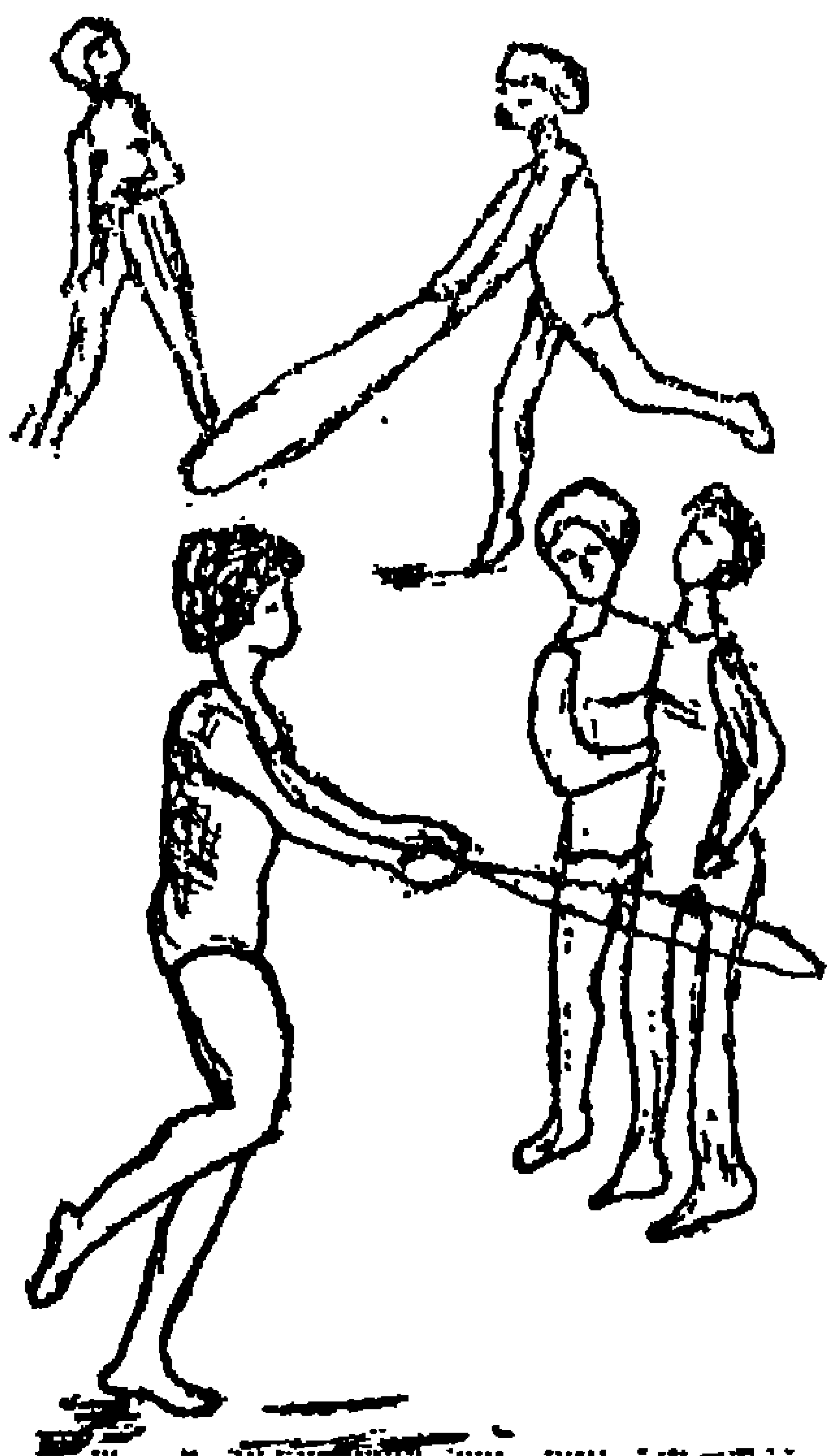


● وقـوف الزميليـن الظهـر مواجـه أحد اللاعبين معه الحبل.

● دوران الحبل للوثب معا.



● نط الحبل بدوران الحبل من الخلف إلى الأمام.



● تهدئة السرعة من التمرين السابق ويمكن أخذ راحة.

● زميـل معـه الحبل والآخر يثـب أمامه بنفس التوقيت.



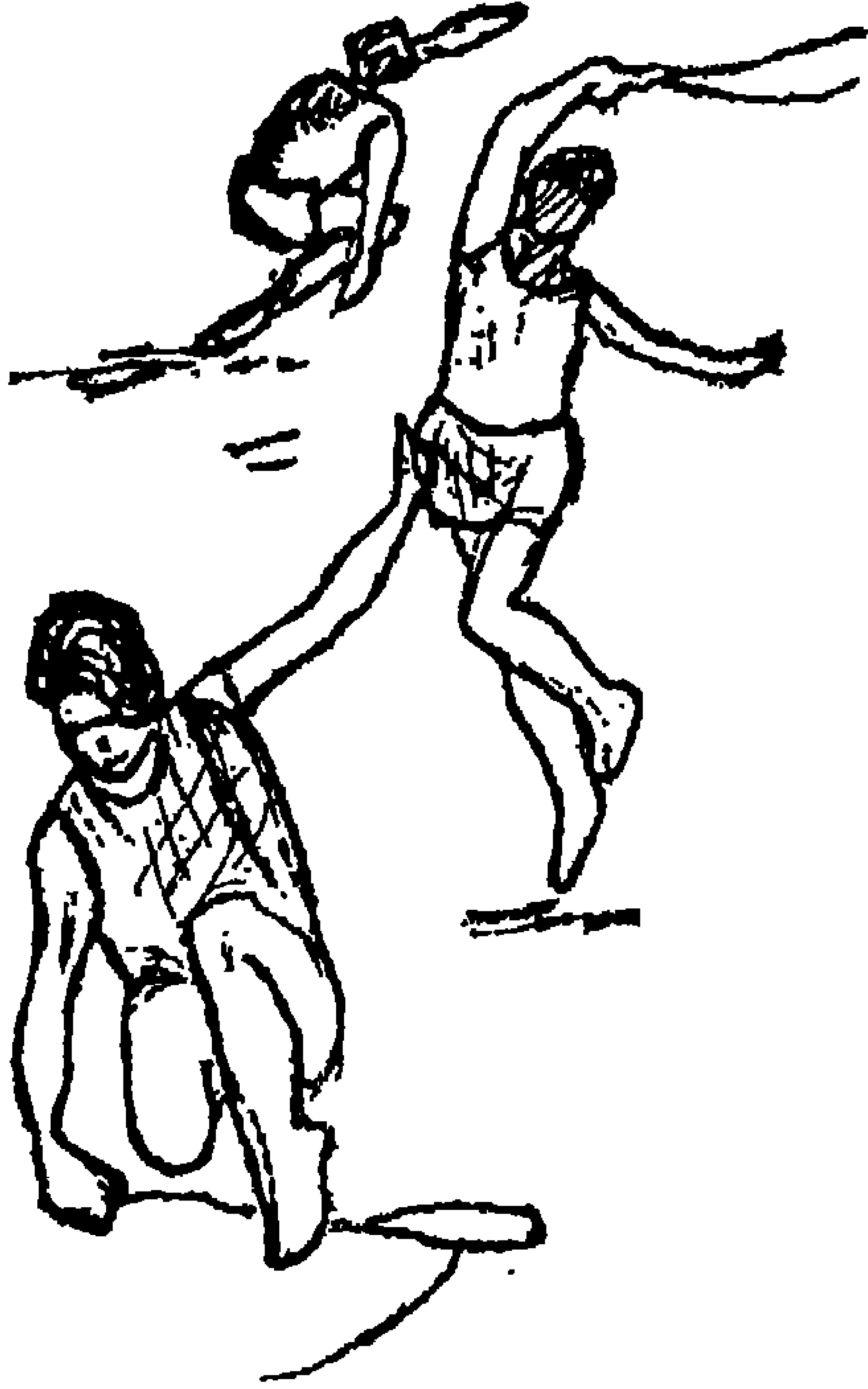
● نـط الحبـل بـدوران الحبل مـن الأمام للخلف.



● نـط الحبل مع الوثـب للأمام وللجنب وللخلف.. وهكذا.



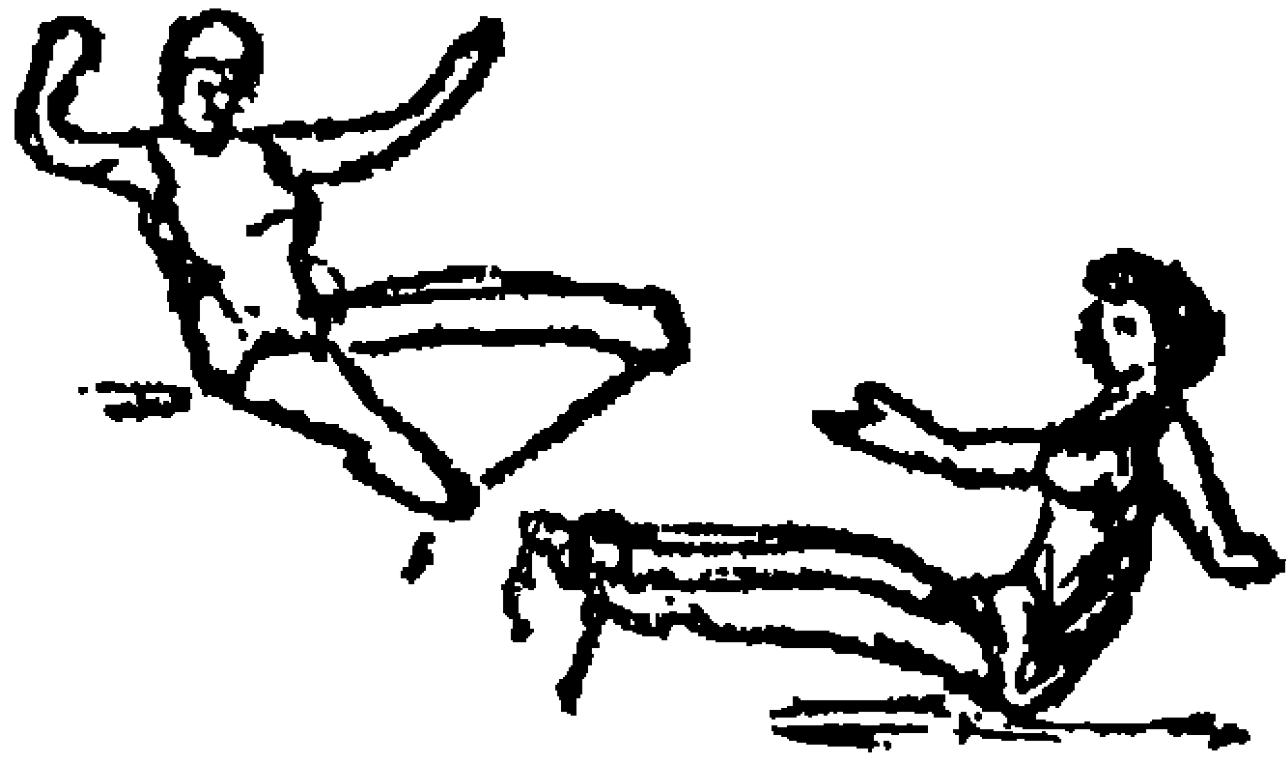
● نط الحبل مع تقاطع اليدين.

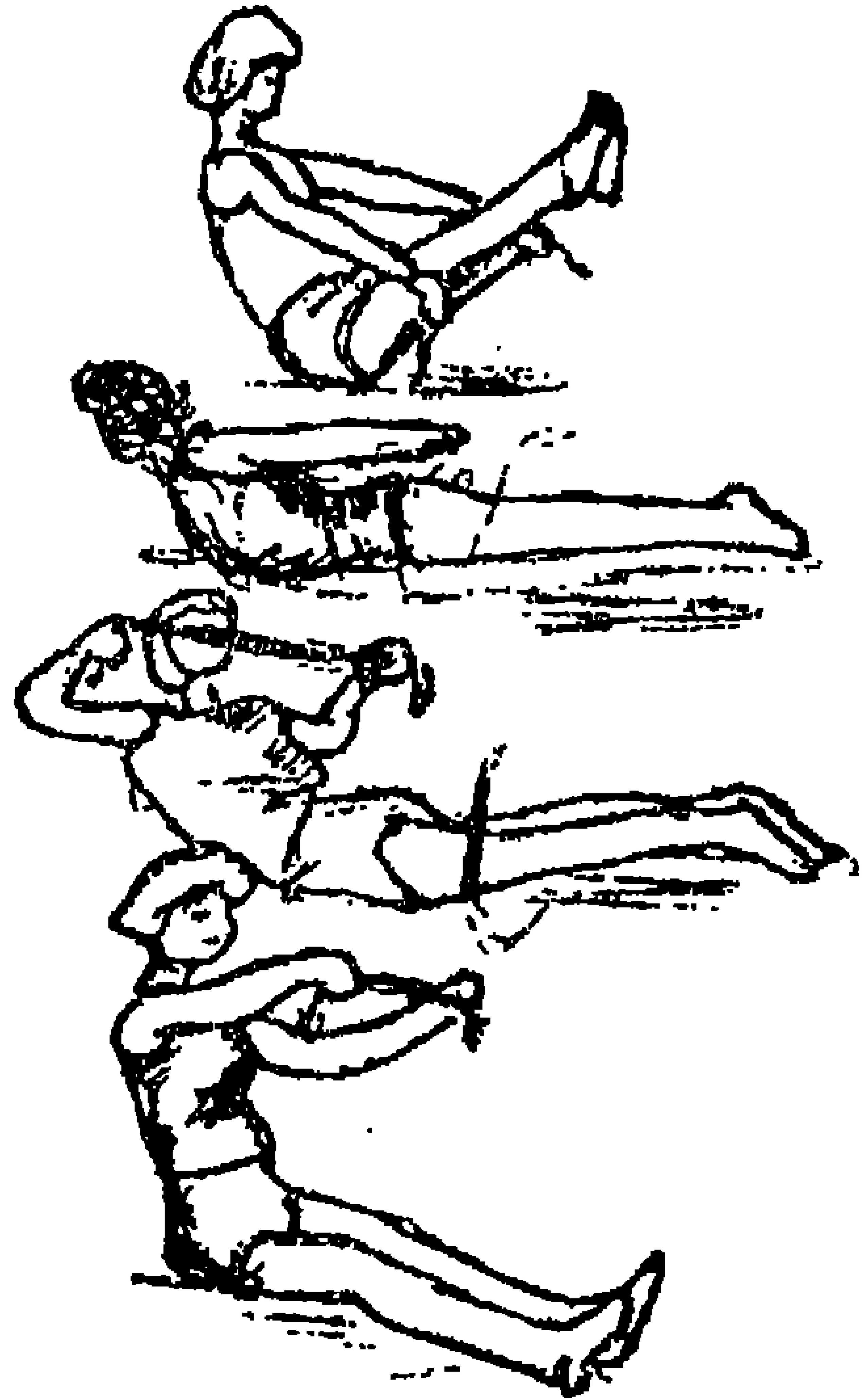


● دوران الحبل فوق الرأس مع المشى، ثم الوثب وتمرير الحبل تحت القدمين.



● نــط الحبل مع تعديــة موانع منخفضة مثل كرة طبية.





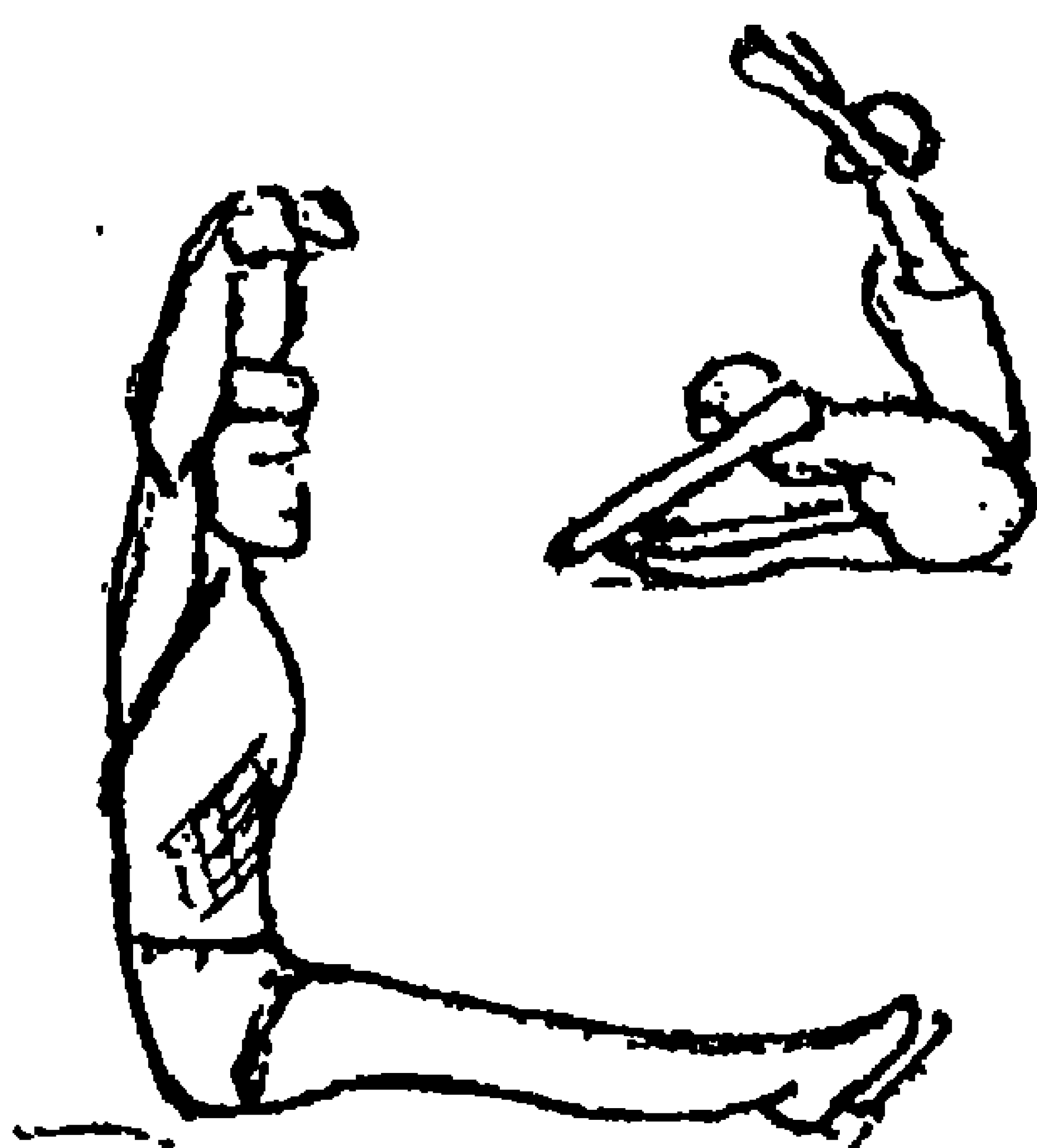


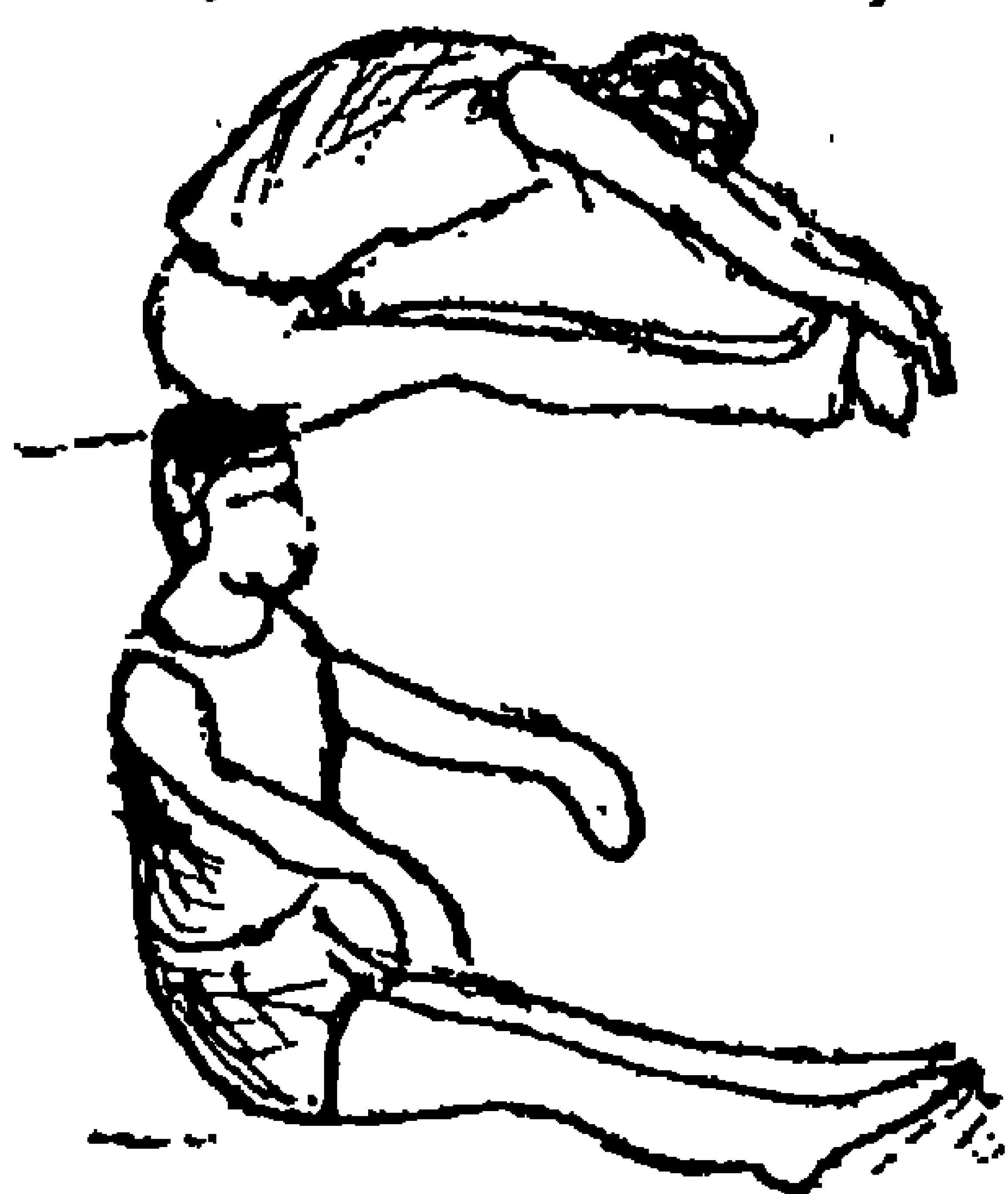
● [جلوس طويل مع رفع الرجلين عن الأرض ومسك الحبل باليدين أسفل الرجلين] الدحرجة على الجانب للانبطاح رفع الذراعين فوق الرأس مع الدوران بالجسم للجلوس طولا والذراعين أماما.

● [جلوس طويل فتحا].
محاولة مسك الحبل بأصابع القدمين.

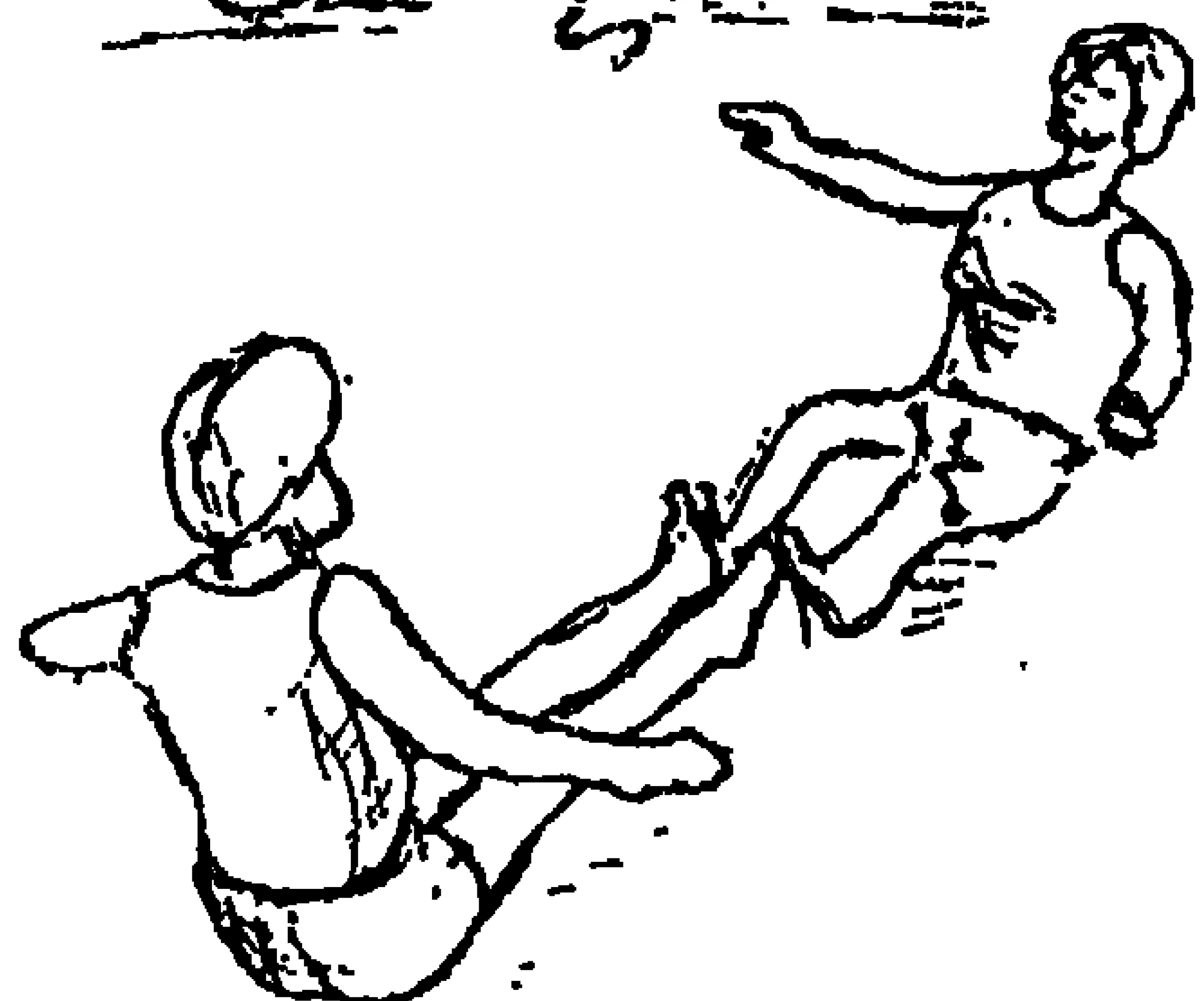
● رفع القدمين مائلا لأعلى.

● عمل تقاطع بالقدمين.
مرة من أعلى ومرة من أسفل.







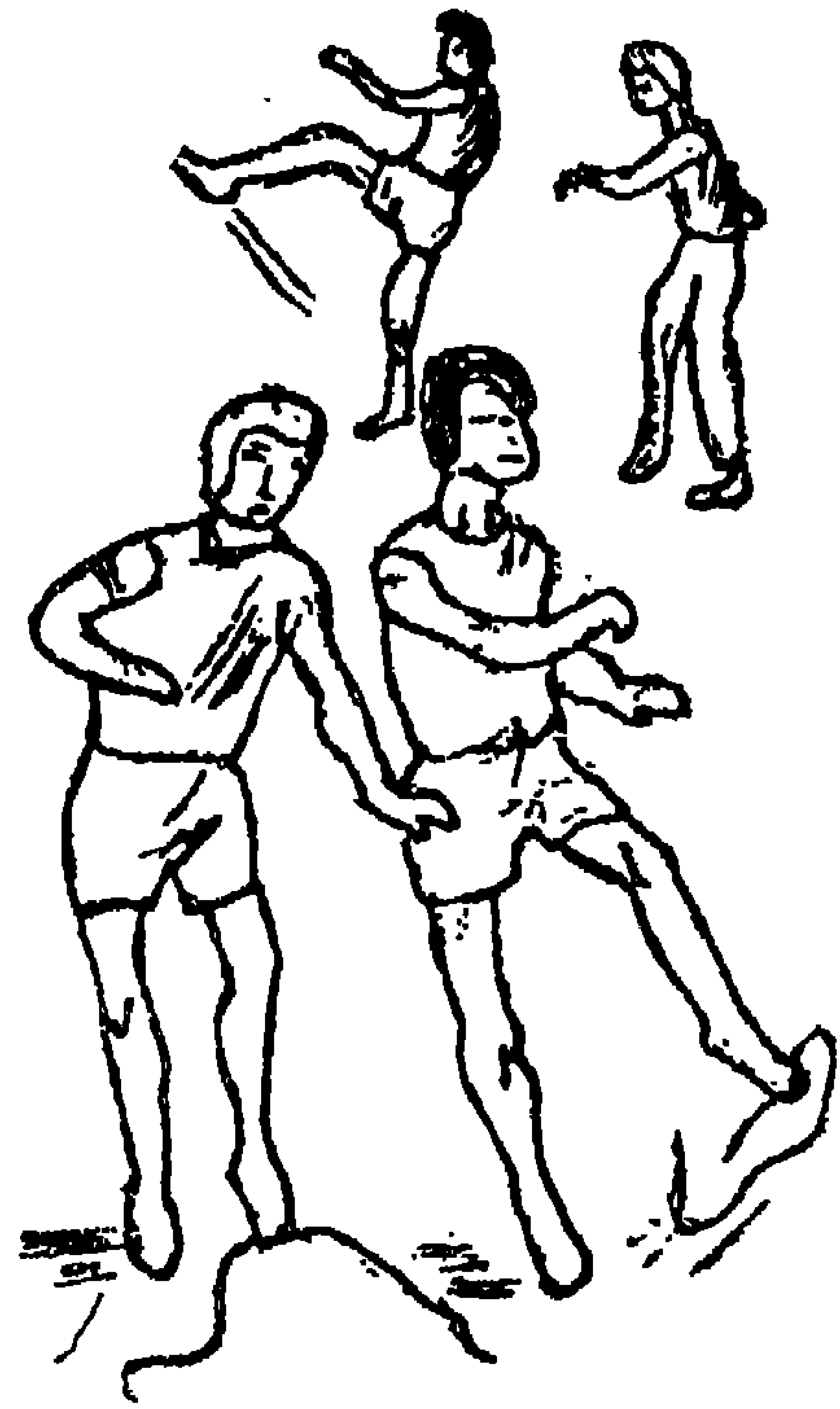


- [جلوس طويل مواجه للزميل أحدهما يمسك الحبل بأصابع القدم].
- تبادل نقل الحبل بين الزميلين بأصابع القدم.

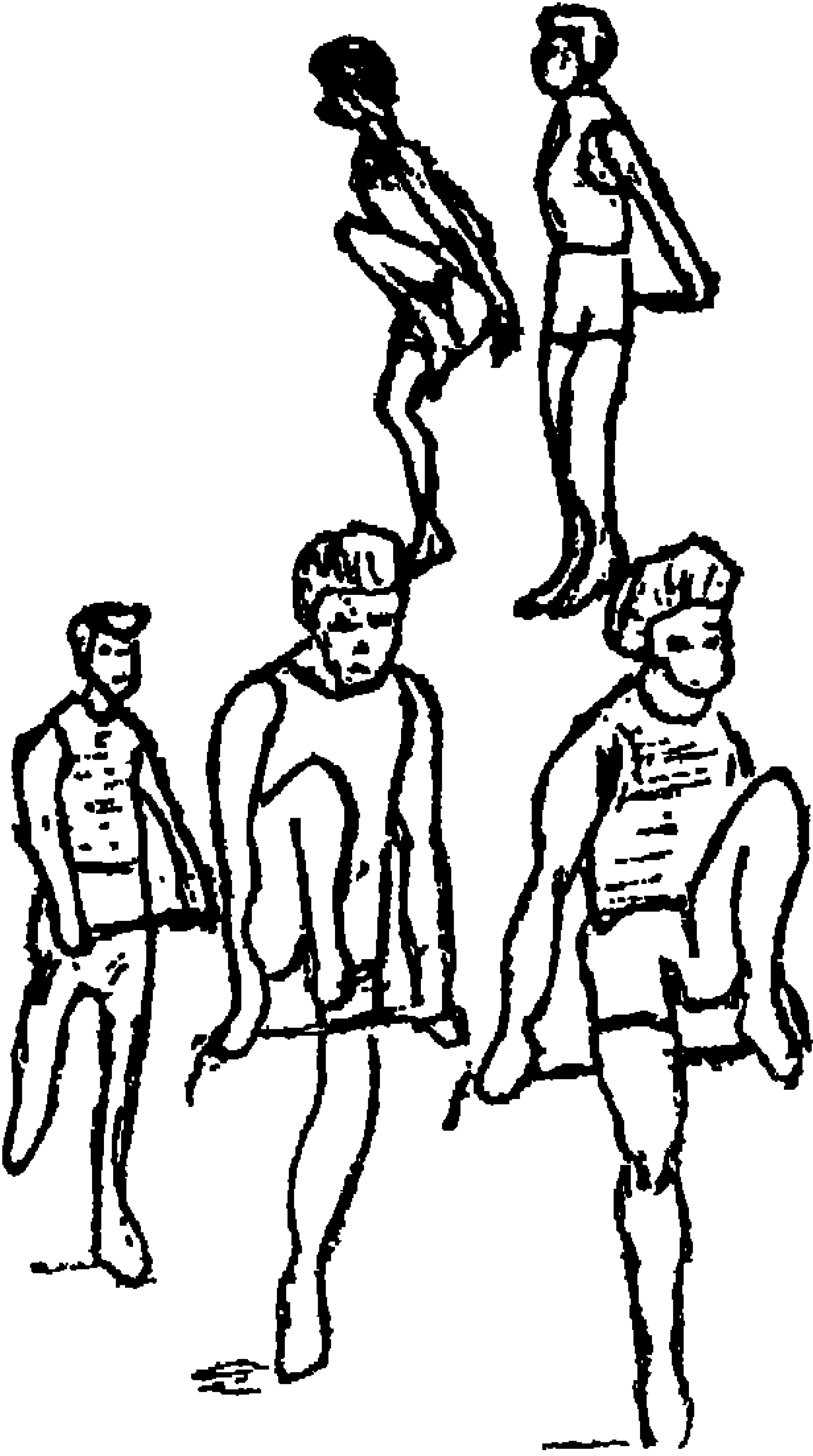
- [جلوس طويل مسك الحبل بالذراعين فوق الرأس].
- ثنى الجذع أماما لوضع الحبل أمام القدمين.
- الرجوع للوضع الابتدائى.
- يكرر.



● مسك الحبل بأصابع القدم.
● الحجل على القدم الأخرى للأمام.
● مراوغـــة الزميل الذى يحـــاول أن يضع قدمه على الحبل.



● مسك الحبل من الوقوف بأصابع القدم ثم قذفه للأمام.
● نفس التمرين بالرجل الأخرى.



● مسك الحبل باليدين باتساع الصدر.

● المشى للأمام مع تعدية الحبل بالرجلين بالتبادل.



● [وقوف مسك الحبل بأصابع القدمين].

● المشــى للأمام مع استمرار مسك الحبل للوصول للهدف.

العناية بالأدوات الصغيرة وحفظها

يجب العناية بالأدوات الصغيرة بعد الانتهاء من الدرس وحفظها فى مكان معد بطريقة منظمة مرتبة مناسبة لكل جهاز بعيدا عن التأثيرات الجوية فمثلا:

الأطواق : تعلق على شماعات.

العصى : تجمع فى حزام وتربط جيدا وتحفظ عمودية.

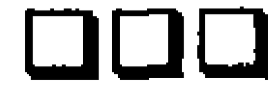
الزجاجات الخشبية : توضع فى صناديق.

الكرات : توضع فى صناديق بعيدة عن تأثيرات الرطوبة.

الحبال : توضع فى صناديق وتلف على الأيدى الخشبية وتوضع فى صندوق.

أكياس الحبوب : توضع فى صناديق.

ويجب أن تنظم عملية توزيع وجمع هذه الأدوات ويكون رئيس الجماعة المسئول عن ذلك حيث تكون معدة قبل بدء الدرس ويتم على عددها بعد الانتهاء من الدرس.



الباب التاسع

- الأجهزة الرياضية
- الأجهزة والأدوات البديلة
- حركات القفز والوثب.
- بعض التمرينات على الأجهزة.

الأجهزة الرياضية

الأجهزة الرياضية تثير نشاط الأطفال وحماسهم للعمل، **فضلا عن** أنها من أحسن الوسائل للتشويق والتنويع وأفضلها أثرا في تحقيق الفائدة **من** المران البدني والخبرة التربوية وتجذب الأطفال للعمل وتدفعهم إليه برغبة صادقة، **كما أنها** تضفى على الفرد ثقة بالنفس وحماسا ويقظة وجرأة وشجاعة وصبرا ومسئولية، **وهذه كلها** أهداف التربية التى تتطلبها الحياة، وتستخدم الأدوات الكبيرة الثابتة فى مدارس الحضانة والمراحل الأولى لاستخدامها فى التسلق والتعلق لتقوية عضلات الذراعين والجذع.

الأدوات والأجهزة التى يجب توفرها :

متوازيات – عقل – حصان قفز – عوارض توازن – حصان حلق – سلالم – عقل حائط – حبال تسلق – مقاعد سويدى – مهر – صناديق مقسمة – مراتب – قوائم للوثب

- صندوق للقفز.

كما يجب أن تتوفر أدوات وأجهزة السند التى سيحتاجها المدرس مثل: حبال السند

- حزام السند – بساط الأمان – المرتبة المطاطة.
- نظرا لحجم الأدوات والأجهزة وحتى لا يتسبب عنها أى خطر، يجب أن ينتقى لها المدرس مكانا مناسبا فى الملعب بحيث يكون كافيا لها.
- التأكد من صلاحية الأرض واستواء سطحها وعدم وجود عائق مثل الحفر والبالوعات أو الحجارة.. الخ.
- الكشف على الأدوات والأجهزة واختبارها يجب أن يتم مرة كل شهر على الأكثر والقيام بإصلاح التالف حتى تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء، وحتى لا يحدث منها أى خطورة حرصا على سلامة التلاميذ.
- يجب مراعاة المكان من حيث النظافة وكمية الضوء إذا كان فى صالة مغلقة أو الأماكن المفتوحة.

إعداد الأجهزة والأدوات قبل بدء الدرس وترتيبها على جانب الملعب مهم جدا لسير العمل وسلامة التلاميذ وتوفير الوقت والجهد.

- يُعوِّد المدرس الأطفال كيفية تحريك الأجهزة وحملها ونقلها بالطريقة الصحيحة، وعلى

كل طفل معرفة دوره فى تحريك وحمل هذه الأدوات من مكان لآخر حسب ما يتطلبه العمل.

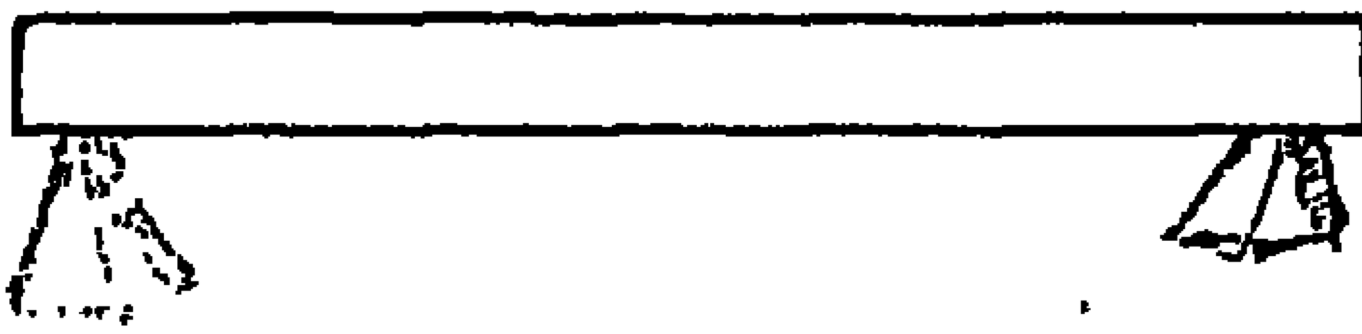
- يجب وضع الأجهزة والأدوات فى المكان المناسب بعيدا عن أى عائق، ويكون وضع المراتب صحيحا وعلى بعد مسافات مناسبة للأجهزة، وكذلك بالنسبة لوضع أى جهاز بالنسبة للآخر. إذا اشترك فى الأداء أكثر من جهاز حرصا على سلامة التلاميذ.
- بعد الانتهاء من الدرس يجب حفظ الأجهزة والأدوات فى مكان معد بطريقة مناسبة لكل جهاز بعيدا عن التأثيرات الجوية فى حجرة خاصة أو مكان "مسقوف" أو تغطى بمشمع.

الأجهزة والأدوات البديلة

لقلة وجود الأجهزة الرياضية بالمدارس ولغلو ثمنها، فقد اختيرت بعض النماذج للأجهزة البديلة التى يمكن استخدامها وهى سهلة التصنيع ورخيصة التكلفة وتصلح للمدارس وهى:-

١ - عارضة مستديرة من الخشب :

تركب من كل طرف على قاعدة ثابتة من الزهر أو الخشب ويمكن فكها بسهولة شكل (١).



(شكل ١)

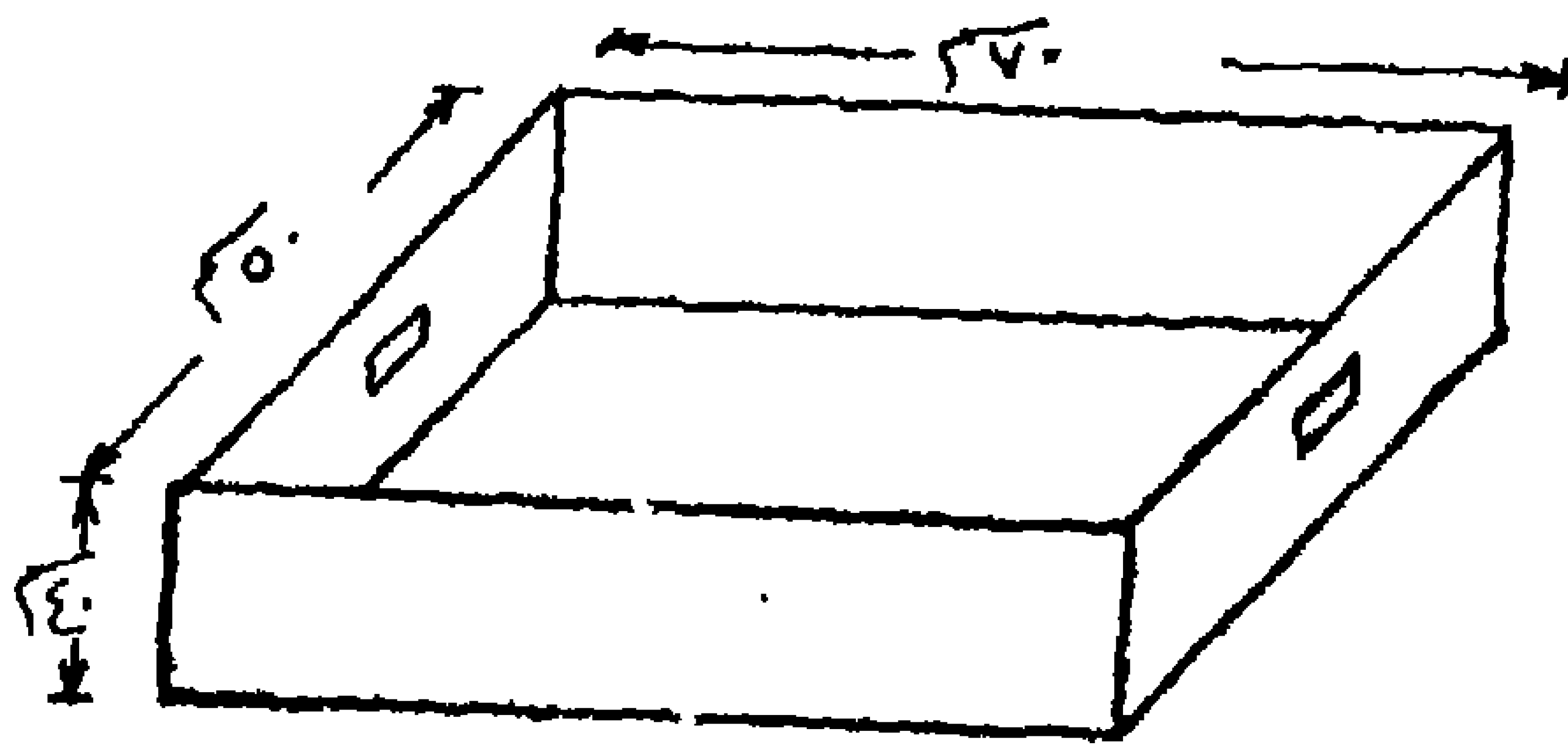
١ - طول العارضة ٣ أمتار.
٢ - ارتفاع سمك العارضة ١٦ سم.
٣ - الخشب يجب أن يكون أملس ومصنوعًا بطريقة تقاطع الألياف حتى لا تسمح بالذبذبة ويصعب كسرها.

وهى تصلح لتمرينات التوازن ونظرا لاستدارة العارضة تحسن قوس القدم تماما وتعمل على تقويته وكذلك تصلح لتمرينات القفز والوثب والمرونة.

٢ - صندوق مستطيل الشكل:

مجوف من الداخل وبدون غطاء بقاعدته السفلى مثبت على قاعدتين صغيرتين تعملان عمل الأرجل للتثبيت ويركب عليها كاوتشوك لتجنب انزلاقها أثناء الأداء ولتسهيل تركيب صندوق آخر فوقه. وهكذا يوجد زوايا على كل قطعة يركب فيها مفاصل يمكنها من التحرك مع القاعدة التى تليها.

طول الصندوق ٧٠ سم.
عرض الصندوق ٥٠ سم.
ارتفاع الصندوق ٤٠ سم.
وتؤدى على هذه الصناديق التمرينات المختلفة من قوة وتوازن وقفز ووثب.



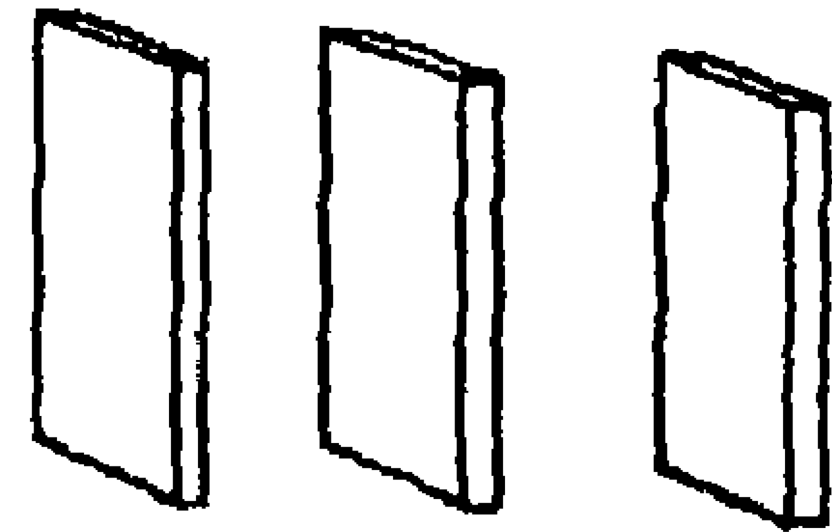
(شكل ٢

ويمكن ترتيب هذه الصناديق كالآتى:

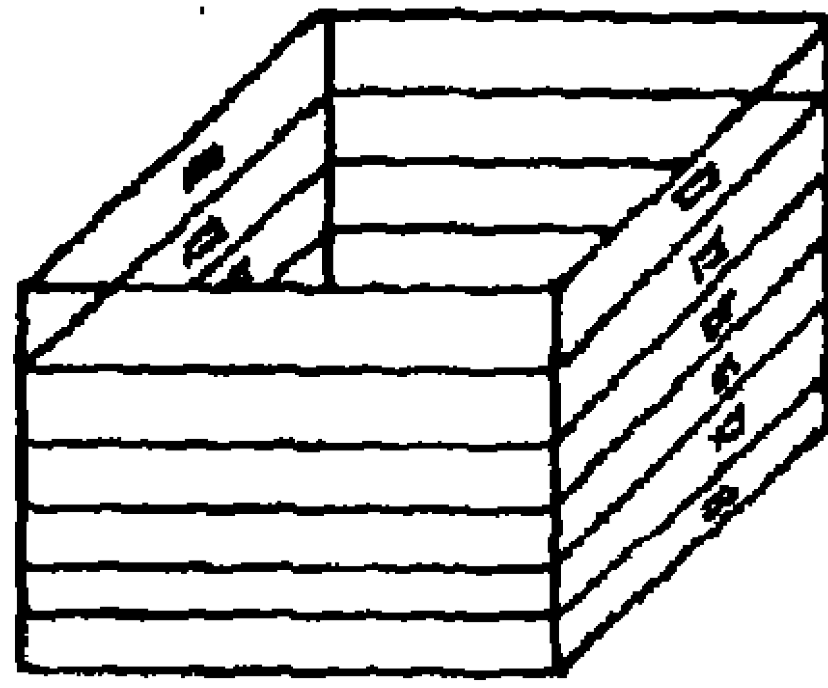
(أ) بجانب بعضها فتصبح فى خط مستقيم. شكل (٣).

(ب) تركيبها فوق بعضها البعض. شكل (٤).

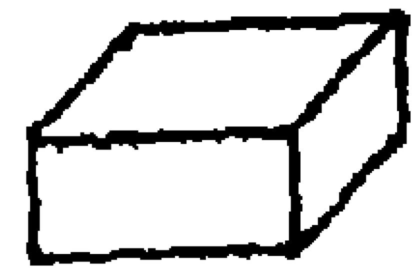
(جـ) أو ترتب على مسافات بعيدة عن بعضها البعض كما فى شكل (٥)

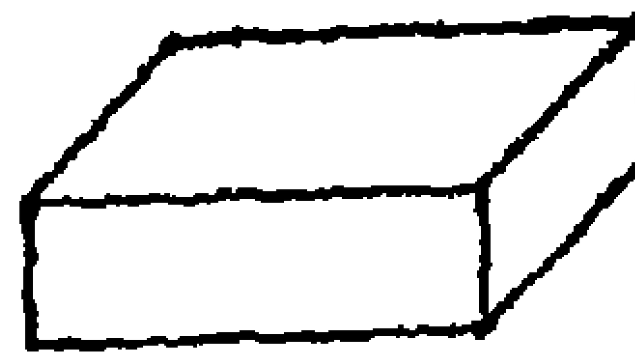


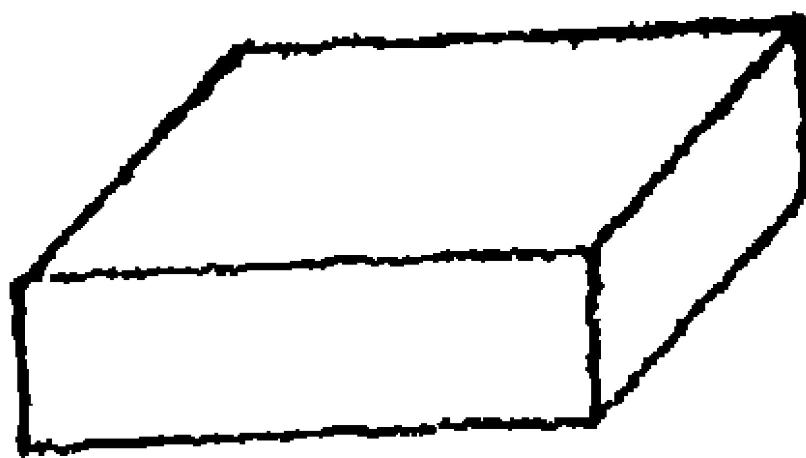
(شكل ٣)



(شكل ٤)





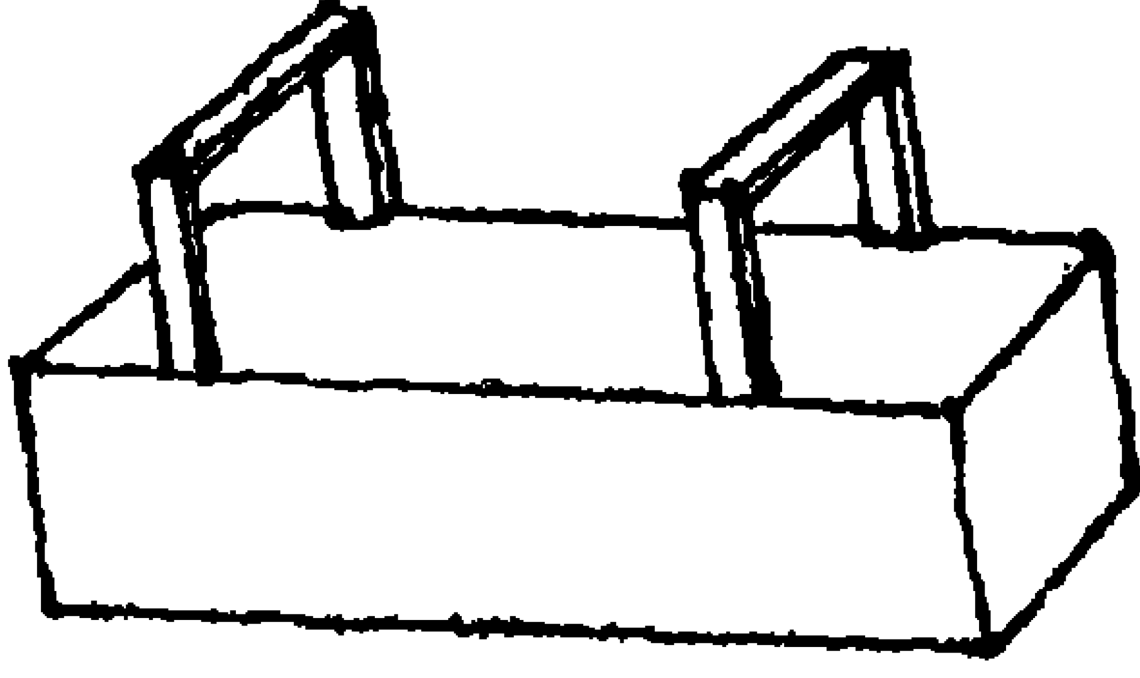


(شكل ٥)

ويستعمل فى تمرينات التوازن والقوة والوثب والقفز.. الخ.

(د) وقد ترتب بعيدا عن بعضها بنظام معين، حيث تثبت فوقها عارضها التوازن لتؤدى عليها تمرينات التوازن.

٣ - السـراج :



(شكل ٦)

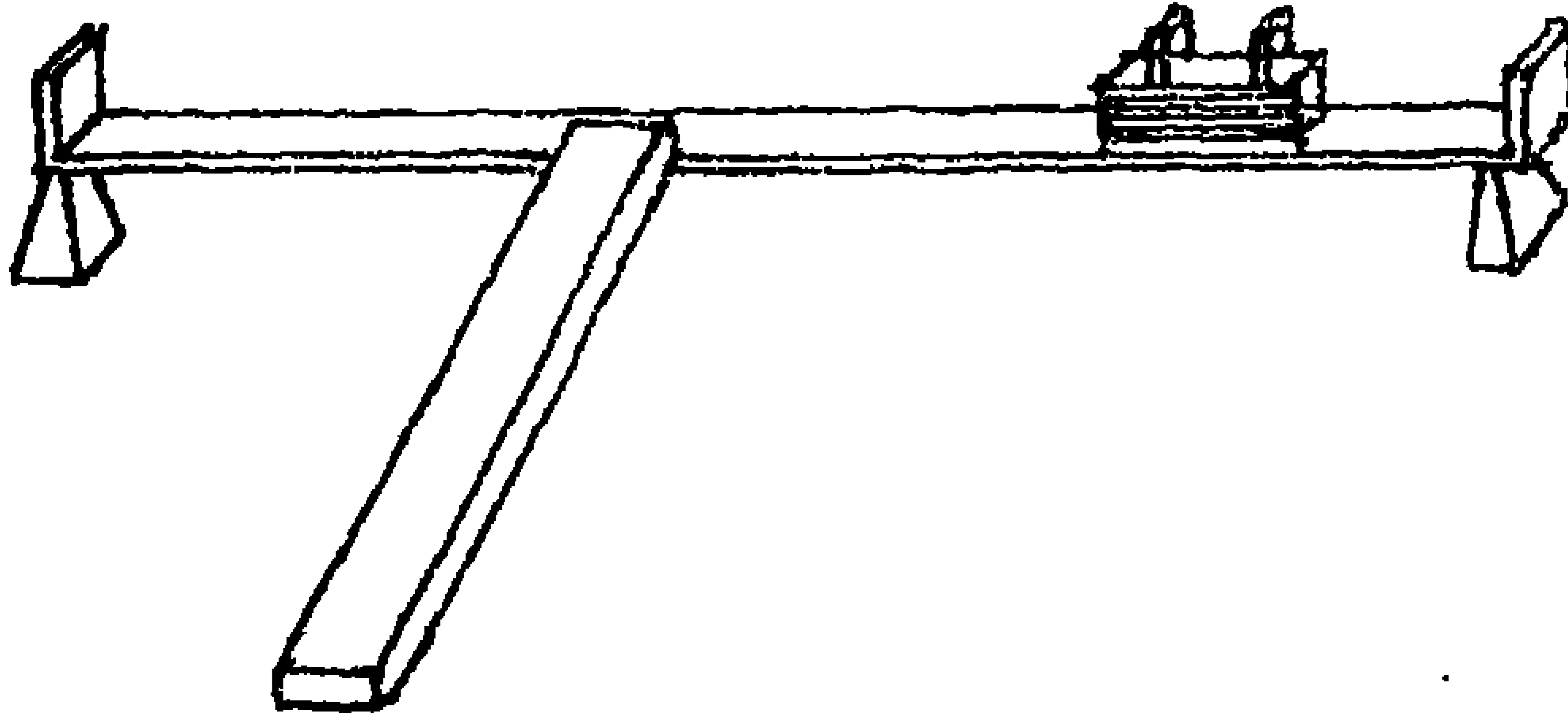
يمثـل الجزء العلـوى من الحصان المسـتعمل فى القفز والوثب ويسـتعمل بـدلا منه ويصنع من الخشب أو من الجلد شكل (٦) وقد يستعمل بمفرده حيث يوضع على الأرض للوثب فوقه أو يثبت فوق العارضة كما هو مبين بالرسم شكل (٧).

٤ - عارضة التوازن :

تصنع من الخشـب طولها حوالى ٥ أمتار وسـمكها ١٠ سم وارتفاعها ١٢٠ سم ويمكن خفضها أو رفعها حسب الحاجة وتستعمل من أعلى لحركات التوازن وتتخذ لأسفل شكلا هرميا عند قلب العارضة على الوجه الآخر.

وتستعمل فى حركات التعلق والشد.

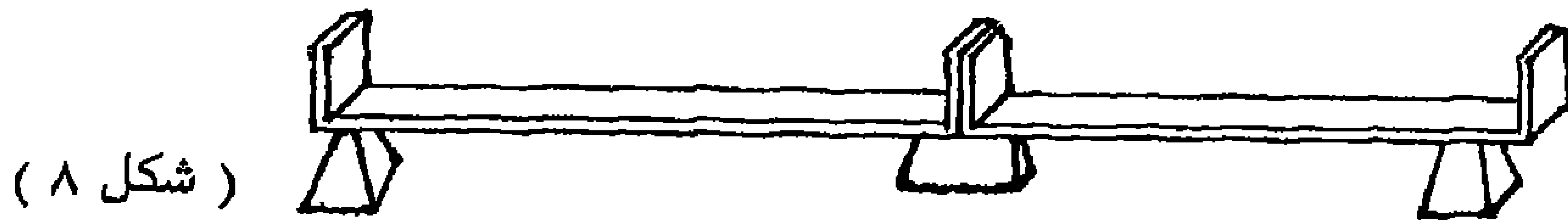
وقد يثبت فوق العارضة بجانب السـرج على مسـافة مناسبة مقعد سويدى فيقوم بعمل جهازين فى وقت واحد كما هو موضح بشكل (٧).



(شكل ٧)

٥ - عارضتان وثلاثة قواعد :

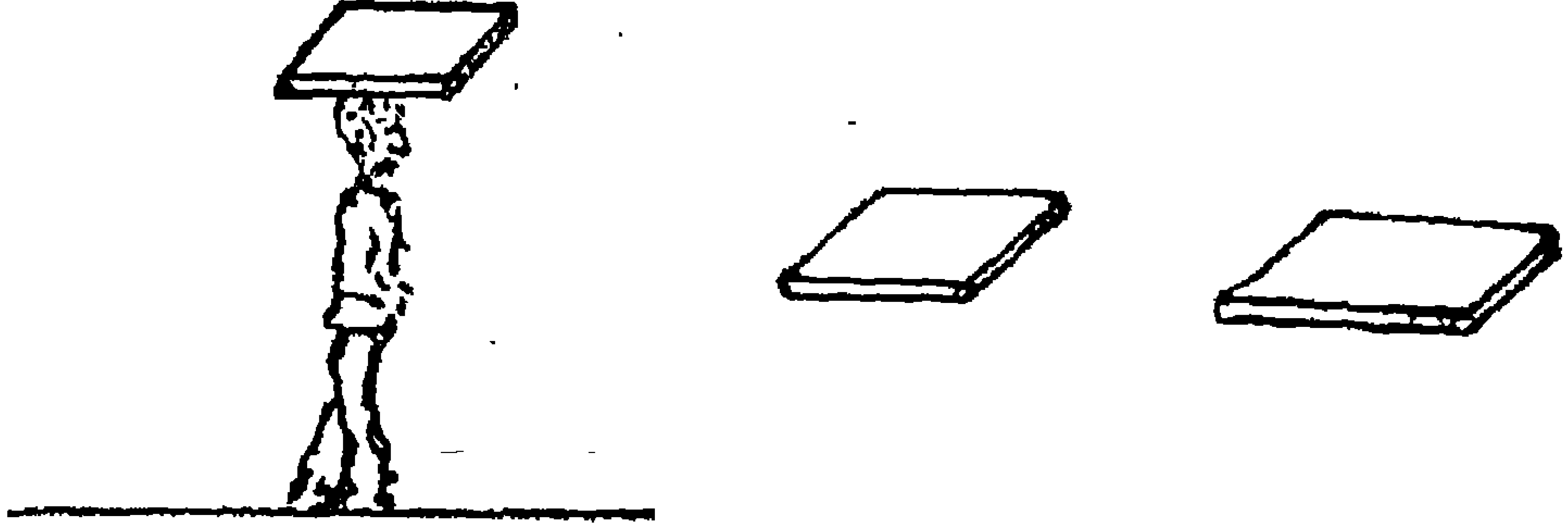
أو أربع عوارض وثلاث قواعد ويمكن استعمال ٣ قواعد وعارضتين تثبتان أفقيا كما هو مبين بشكل (٨).



(شكل ٨)

٦ - قطع خشب مربعة الشكل أو مستديرة :

حيث تصنفر وتدهن بطلاء ملون لاستعمالها فى تمرينات التوازن والمشى كما فى شكل (٩).



(شكل ٩)

٧ - من الخراطيم البلاستك اللينة :

يمكن عمل أطواق بأحجام مختلفة وتثبت قطعة من الخشب فى أحد الأطراف لتدخل فى الطرف الآخر حسب الحجم المطلوب، كما يمكن فكه واستعماله بالمسك من طرفيه كالحبل.

والأطواق ثلاثة أحجام :

١ – صغيرة قطرها حوالى ٣٢ سم.

٢ – متوسطة قطرها حوالى ٦٥ سم.

٣ – كبيرة قطرها حوالى ٨٠ سم.

والعرض ٢ سم والسمك ١ سم.

٨ - قضيب قصير من البلاستك السميك :

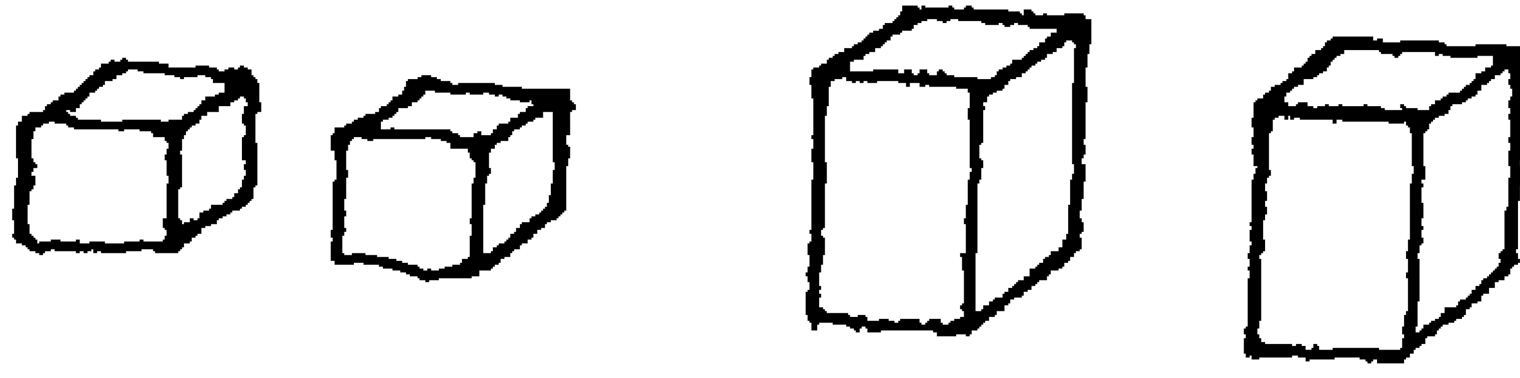
ينتهى فى طرفيه بكرتين مجوفتين ولكل منهما فوهة صغيرة حيث تملأ كل كرة بالرمل وتسد الفوهة بغطاء محكم وهذه تستعمل فى التمرينات المختلفة.



(شكل ١٠)

٩ - علب الصفيح :

بأحجامهـا المختلفة تملأ وتلحم وتدهـن بألـوان مختلفـة كمـا في شكل (١١).



(شكل ١١)

١٠ - علب الصفيح المستديرة :

يمكن أخذ القرص المسـتدير وتثبيته في شـريط عريض على شكل حلقة من الصفيح، ويسـتخدم كدف بعد دهنه بألوان مختلفة وقد تتدلى منه شرائط رقيقة ملونة وهي تستعمل في التمرينات الإيقاعية والتوقيتية المختلفة.

١١ - أيادي المقشات القصيرة :

منها ما يستعمل في التمرينات والتتابع، والطويل منها يستعمل للقفز والوثب والتعلق. ويمكن تطويرها كعصا بديلة لعصا الهوكي بتثبيت قطعة صغيرة بالعرض في القاعدة.

١٢ - قطع من الغاب الذي ينمو في الحقول :

ويقطع بالطول المطلوب لاستخدامه في الحركات التوقيتية المختلفة والتمرينات.

١٣ - حصيرة صغيرة لكل تلميذ :

لتمرينات الرشاقة والبطن عمل حصيرة صغيرة من ضفائر الشرابات النايلون المستهلكة أو من فضلات القماش ويعمل لها برواز بعد حبكها على شـكل حصيرة بالمقاس المناسب للتلاميذ لأداء التمرينات التي تحتاج الجلوس أو الرقود أو الدحرجة على الأرض.

عند تنفيذ درس الأدوات يجب مراعاة التالي :

- يجب على المدرس أن يعد درسه إعدادا تاما ويقوم بالتدريس بثقه وعلى أسس تربوية وفسيولوجية وتشريحية سليمة ونفسية.
- يجب أن يسـود الدرس الهدوء والنظام ويراعي انتباه التلاميذ التام للشـرح ومشاهدة النموذج، كما يجب أن يتخذ المدرس لنفسه مكانا يمكنه من رؤية طريقة أداء التلاميذ جميعهم بالأقسام للعمل على تصحيح الأخطاء.
- على المدرس أن يعمل على تهيئة وإعداد التلاميذ قبل العمل على الأجهزة.

- مراعاة عدم زيادة الحمل واختيار المهارة المناسبة للسن والمستوى.
- يجب أن يكون صوت المدرس واضحا مسموعا وعليه أن يغير من نبرات صوته حسب نوع التمرين والأداء.
- التدرج بالدرس من السهل إلى الصعب وكذا بالنسبة للمهارة.
- لا يغالى المدرس فى استعمال الصفارة إلا إذا اقتضى الأمر إلى ايقاف العمل بالأقسام.
- على المدرس أن يتخذ مكانا مناسبا يمكن منه ملاحظة تلاميذه بحيث يتمكن من الإسراع لمساعدة أى تلميذ وخاصة فى العمل على الأجهزة حرصا على سلامة الدرس.
- أن يحمل رؤساء الأقسام الكثير من المسئولية وتوجيه المخطئ إلى خطئه واصلاحه.
- القيادات التى يعينها المدرس يجب أن تكون على علم تام بالنواحى الفنية للحركة وإعطاء النقط التعليمية.
- يهتم المدرس بطرق السند والمسك الصحيحة المختلفة للتلاميذ.
- تشجيع النموذج الحسن حتى يبث روح المنافسة ويساعد الضعفاء ويأخذ بيدهم.
- أن يوقف الفصل كله إذا كان الخطأ عاما ويعيد الشرح على النموذج.
- أن يراعى الوقت المخصص لكل تمرين فى الدرس وإعطاء كل تمرين حقه.
- يجب ملاحظة المسافات بين التلاميذ خصوصا أثناء تمرينات المرجحة باستخدام الأدوات.
- مراعاة ظهور التعب على التلاميذ وعليه أن ينتبه لذلك سريعا ويغير الدرس بما يثير شوقهم ويحثهم على العمل.
- طريقة العرض فقط أو الشرح فقط لا تكفى للحصول على صورة واضحة لأداء المهارة، ويجب أن تتبادل الطريقتان حتى تساعد على التنفيذ.
- يجب على المدرس إعطاء مهارات سبق التدريب عليها، إذ يعتمد الأداء الصحيح على إتقان التلاميذ للمهارات الحركية السابقة.
- أن التنظيم الجميل مع الأداء الصحيح يجعل هناك فرقا بين الدرس الناجح والمدرس غير الناجح، وهو الذى يساعد المدرس عندما يضع خطة الدرس يعرف كيف يفيد التلاميذ بكل دقيقة ولا يضيع الوقت سدى.

○ يجب على المدرس ألا يستحث التلميذ زيادة على القدر اللازم للتشجيع إذا ما شعر التلميذ بالخوف من أداء المهارة بل يعطى التلميذ فرصة أخرى للمحاولة.
○ علـى المـدرس مراعاة التقدم بالمهارة ويجب أن يتابع قدرات التلاميذ حتى لا يفقد التلميذ الثقة فى نفسه.

السـند :

هو عامل الثقة المهم بين التلاميذ والمدرس، فإن ثقة التلميذ بالمدرس تكسبه الشجاعة وكذلـك يجب على المدرس أن يعنى عناية ملحوظة بمسـاعدة التلميـذ على أداء الحركة والمحافظة على سلامته.
○ على المدرس تعليم القيادات طرق السند والمسك حتى تساعده فى العمل فى الأقسام.
○ على المدرس والقادة والمسـاعدين أن يلاحظوا متى يسـاعدون التلاميذ ومتى يكفون عن مساعدتهم ومتى يقفون بجوار الأجهزة للاحتياط فقط.
○ على المدرس أن يتابع حركة التلميذ بانتباه اسـتعدادا لعملية السند، وعليه أن يعلم متى يساعد التلميذ بالأمر مثل كلمة.. "هُب"..

الأمـن :

ولضمان أمن التلاميذ وسلامتهم يجب أن توضع حصيرة على كل الأرض تحت الجهاز المراد استعماله أو توضع حصيرة على كل جانب على الأقل حسب ما تتطلبه نوع الحركة، ولتجنب قوة الحركة الاندفاعية يمكن للمساعد أن يسير على الحصيرة بجانب التلميذ مع مد يده له، وقد يمسك التلميذ يد المساعد عندما يرى احتياجه لذلك للحصول على الاتزان الصحيح فقط.
○ وعلـى مـدرس التربية الرياضية أن يتعلم الإسـعافات الأولية، فـإذا حدث حادث لتلميذ بالمدرسـة يقوم هو بإجراء الإسـعافات الأولية البسـيطة حتى يحضر الطبيب المختص ولابد للمدرس أن يكتب تقريرا كاملا بما يقع من حوادث وتحرير الشـهادة الخاصة بذلك من صورتين أو ثلاث صور ويحتفظ بإحداها وترسل الباقى إلى المسئولين فى العمل.

وتشمل شهادة التقرير البيان التالى:

١ – اسم المصـاب.

٢ – تــاريخ الإصابة.
٣ – الســـن.
٤ – حالته الاجتماعية.
٥ – موضع الإصابة.
٦ – مكان الحادث.
٧ – ما قام به المدرس من إسعاف أولى.
٨ – اسم وتوقيع شاهدين.

وتحرر صورة شهادة التقرير كالآتى:

صـــورة
شهادة تقـرير إصابـة

تاريخ الإصابة :

اسم الطالب المصاب :

السن : الفرقـــة :

العنوان : التليفون :

وصف الإصابة مع كتابة الحالة النهائية لها :

مكان الحادث :

الحالة الاجتماعية :

ما أجرى له من إسعاف أولى :

اسم وعنوان الشاهد الأول :

اسم وعنوان الشاهد الثانى :

ملاحظات إضافية :

التوقيـــــع /

حركات القفز والوثب

حركات القفز وسـيلة لإكساب الحماس والشـجاعة للتلاميذ وتعلم الإحساس الحركى والتوافق العضلى العصبى والتحكم فى عضلات الجسم، وتنمى المرونة والرشاقة.

ويتدرج اسـتعمال الأداة فى حركات القفز، فمثلا يسـتعمل الحصـان عرضا ثم طولا، للصندوق عرضا ثم طولا، وكذا بالنسبة للمهر والمنضدة... الخ.

وينقسم القفز إلى مجموعتين :

(أ) قفزات حرة (الوثب) (لا ترتكز فيها اليدان).

(ب) قفزات ارتكازية (ترتكز الذراعان على الجهاز).

وتشـمل:

١ – القفز المستقيم.

٢ – القفز الجانبى.

٣ – القفز مع الانقلاب أو الشقلبة.

القفزات الحرة فى (الوثب)

يجب البدء بتعليم القفزات الحرة أولا ثم التدرج إلى القفزات الارتكازية.

تتكون القفزات الحرة من :

(أ) الجـرى.

(ب) الارتقاء (ويكون بقدم واحدة أو بالقدمين معا).

(جـ) الطيران مع الحركة.

(د) الهبوط، (ويكون مواجهة أو جانبا أو بالظهر) ويكون بقدم واحد أو بالقدمين معا.

القفزات الحرة (الوثب) التى تؤدى بالارتقاء بقدم واحدة :

١ – الوثب المفرود.

٢ – الوثب مع ثنى الركبتين أماما.

٣ – الوثب بضم الساقين أماما مفرودة.

٤ – الوثب بالدوران $\frac{١}{٤}$، $\frac{١}{٢}$، $\frac{٣}{٤}$ دائرة (جهة اليمين أو الشمال).

القفزات الحرة التى تؤدى بالارتقاء المزدوج :

١ – الوثب المفرود.

٢ – الوثب فتحا (نجمة).

٣ – الوثــب المفــرود مــع الدوران فى الهــواء $\frac{١}{٤}$، $\frac{١}{٢}$، $\frac{٣}{٤}$ دائرة، ودائرة كاملة (جهة اليمين والشمال).

٤ – الوثب مع ثنى الركبتين أماما أو خلفا ثم فردهما.

٥ – الوثــب بثنى ركبــة جنبا والآخرى مفرودة، أو أماما وفــرد الأخرى خلفا، يكون الجســم فى الجرى متجها للأمام أى يكون مركز ثقل الجســم للأمــام واليدان تتمرجحان بارتخاء تجربة ويجب أن يكون الجرى فى خط مســتقيم وتدفع الأرض بقوة وســرعة فى الخطوة الأخيرة بحيث تكون قريبة من سلم الوثب.

(أ) الجــرى : مســافة الجرى وســرعته يتوقفان على نــوع القفزة أولا وعلى عرض وارتفاع الأداة. فنعد القفز على حصان بالعرض فلا داعى لطول مسافة الجرى لأننا نحتاج الارتفاع لأعلى فقط وليس للأمام. وتكون المســافة تقريبا من ٧ إلى ٨ أمتار. وعندما يوضع الجهاز طولا تكون المسافة من ١٥ إلى ٢٠ مترًا.

(ب) الارتقــاء : وهــو أهم جزء فى القفزة. ويعتمد على كيفية وضع ســلم القفز ومدى بعده عن الجهاز ومراعاة أن يكون الارتقاء على الربع الأمامى لســلم القفز ويبعد الســلم عن الجهاز بمقدار $\frac{١}{٣}$ علوه أو $\frac{١}{٢}$ فى حالة أداء الارتقاء لعمل قفزة بالفرد خلفا والجهاز عرضا. كما يجب أن تكون الخطوة التى تسبق الارتقاء غير مرتفعة. ويجب تعليم الارتقاء بالقدمين معا أولا على المنط ويجب أن تكون آخر خطوة بقدم الارتقاء وتمرجح القدم الأخرى للأمام والذراعان للخلف وقدم الارتقاء تكون مفرودة وتدفع الأرض بقوة – مع ثنى الركبتين قليلا يميل الجذع ويثنى للأمام. بعد الارتقاء فرد الجسم بسرعة ورفع الأكتاف.

(جــ) الطيــران : ويبدأ فى اللحظــة التى يترك فيها اللاعب ســلم القفز بعد الارتقاء مباشرة إلى أن يضع يديه على جهاز القفز ويكون الجسم معلقا فى الهواء.

ويرتبط الطيران بمدى بُعد سلم الوثب عن الجهاز وعلو الجهاز نفسه.

الحركــة : هى تعدية للجهاز بأى حركة محددة ويختلف شــكل الجســم فى المروق مــن قفزة إلى أخرى وبعد تأديــة الحركة نلاحظ أن هناك طيرانًا آخر لترك الجهاز فتدفع

اليدان الجهاز بقوة لأعلى وللأمام لفرد الجسم والاستعداد للهبوط والدفع يكون من الكفين ثم يتدرج للأصابع ويكون الجسم وخاصة الكتفين فى وضع صحيح أثناء المروق.

الهبوط : يبدأ الهبوط عندما تلمس الرجلان المرتبة ويجب أن تلمس أطراف الأصابع أولا الحصيرة أو المرتبة نقل الثقل على القدمين بالتدريج مع ثنى الركبتين والتصاقهما تماما. وميل الجذع أمام قليلا والذراعين جانبا أو مائلا أماما.

فى نهاية الهبوط يجب تعليم اللاعب الوقوف الثابت لبضع ثوان ثم المشى للأمام.

وفيما يلى بعض الألعاب والمهارات التى تؤدى على الأجهزة المختلفة.



بعض التمرينات على الأجهزة

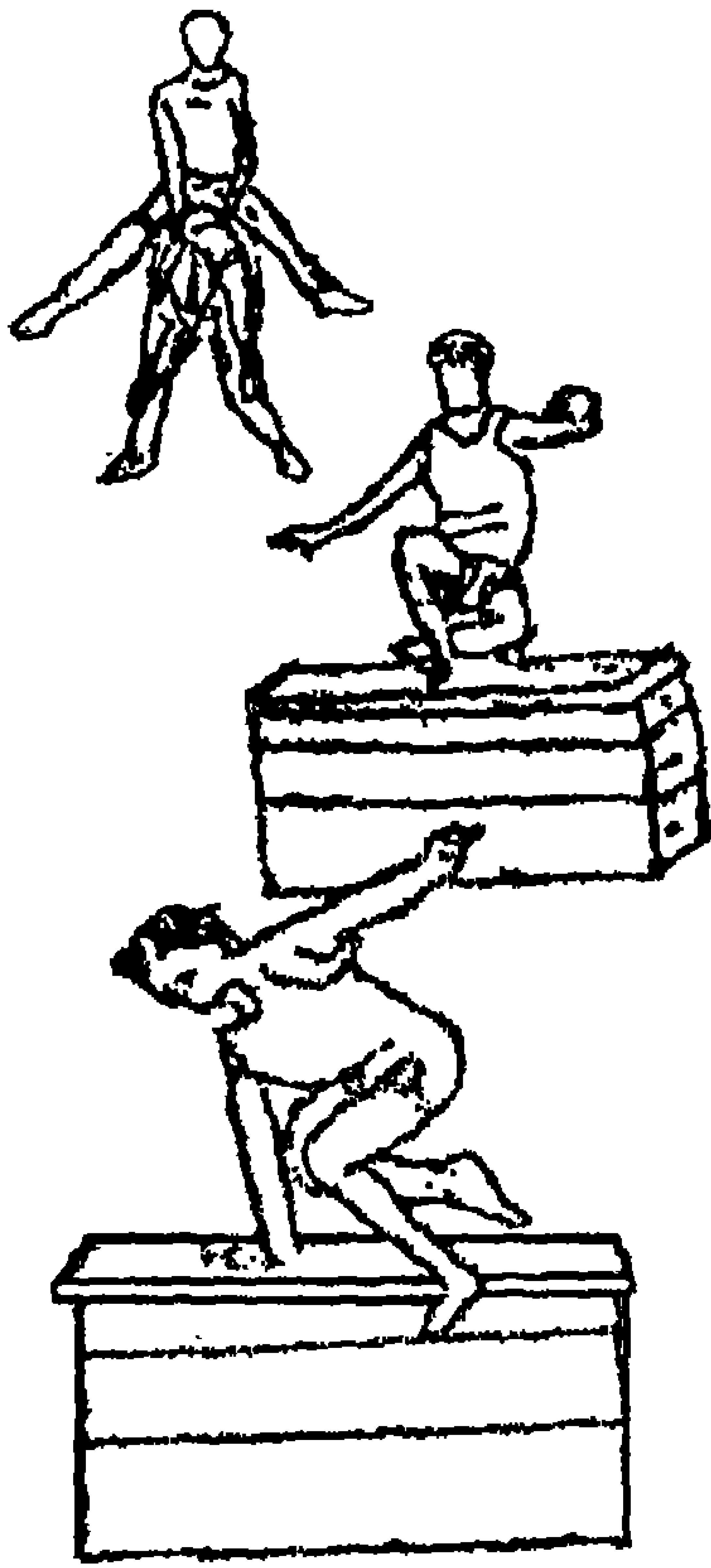


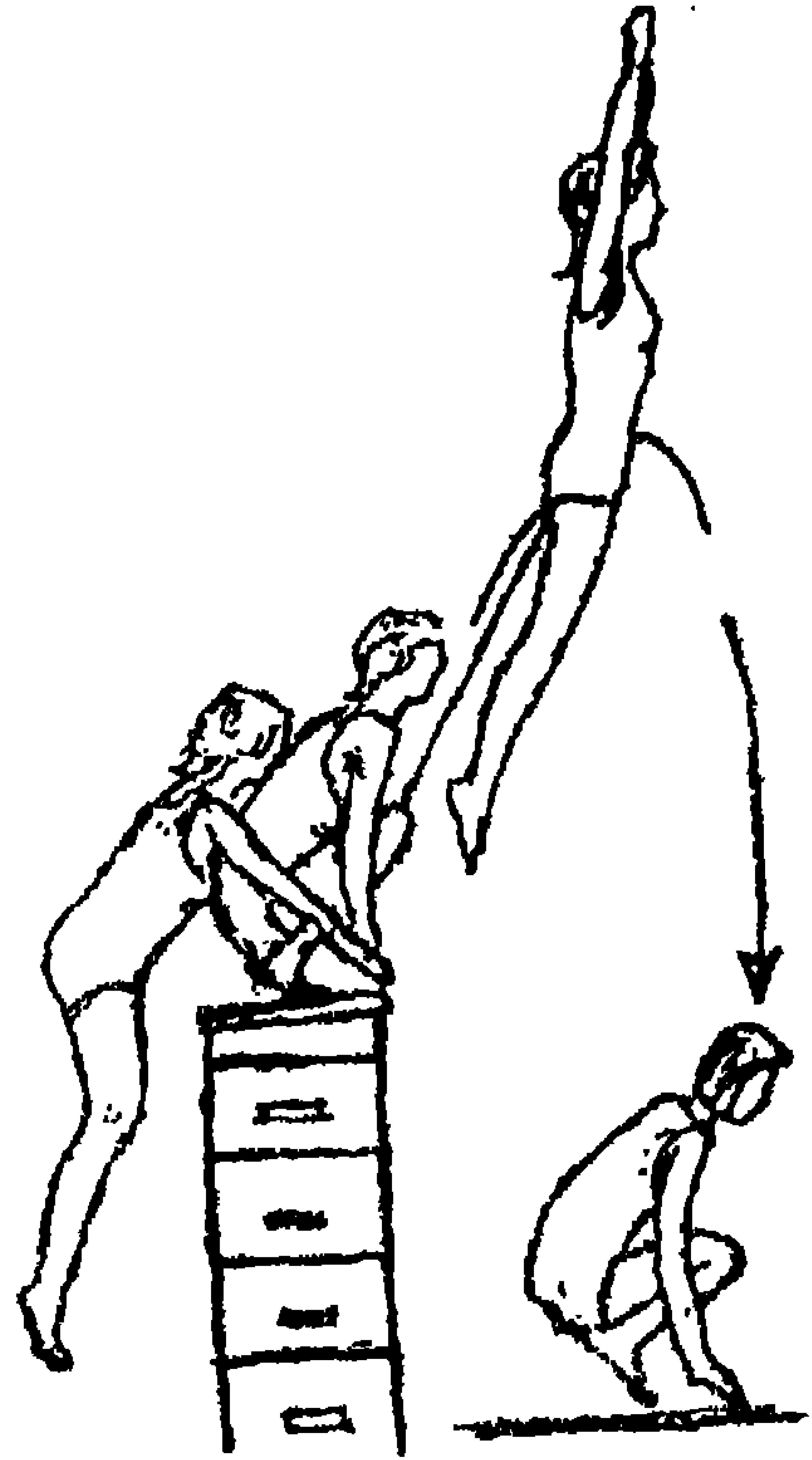
الارتقاء بالقدمين:

- الجرى ثم الوثب فوق الصندوق ثم النزول.
- الوثب المفرود.
- الوثب مع ثنى الركبتين أماما أو خلفا ثم فردهما.
- الوثب فتحا نجمة.

الارتقاء بقدم واحدة : (الاهتمام بسند).

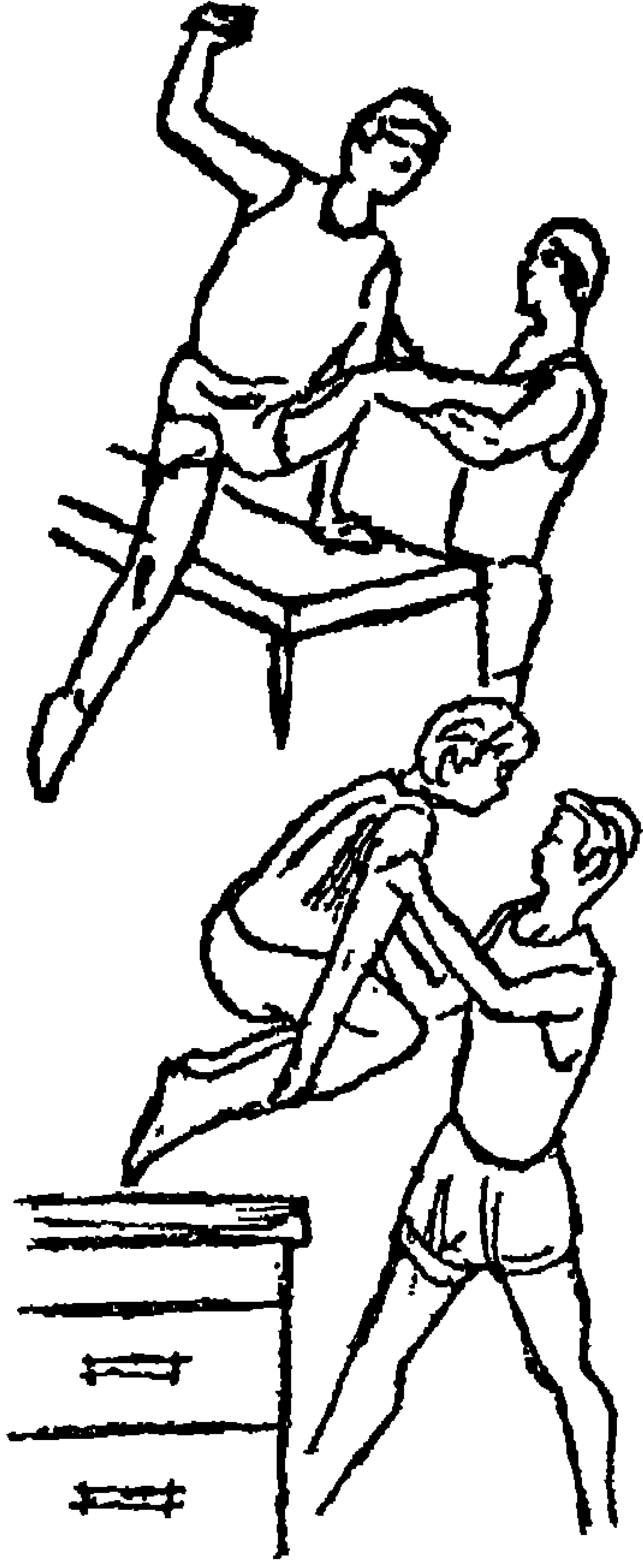
- الوثب المفرود.
- الوثب بضم الساقين أماما مفرودة.
- الوثب بالدوران $\frac{١}{٤}$ ، $\frac{١}{٢}$ ، $\frac{٣}{٤}$ دائرة (يمين ، شمال).



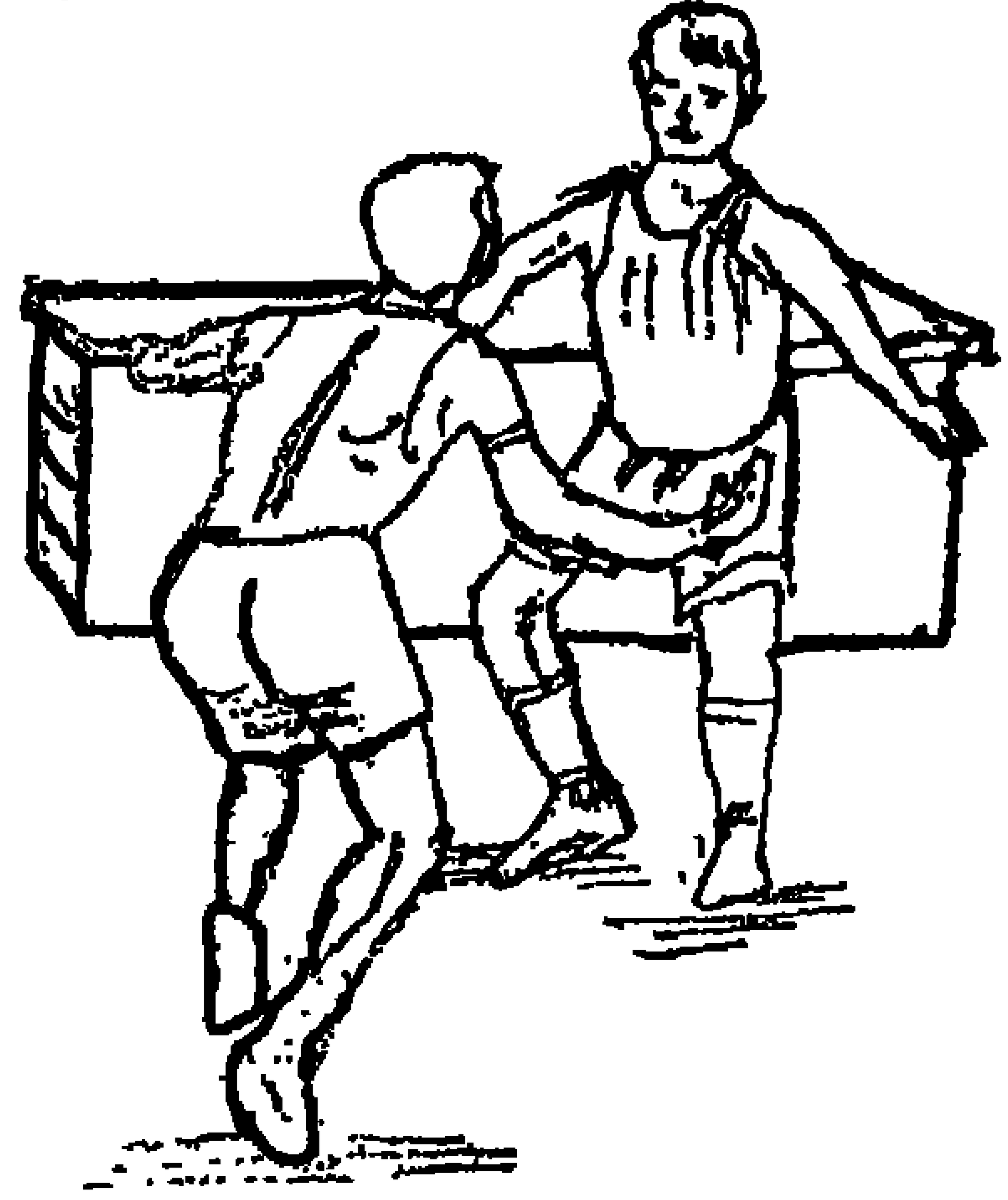


● باستخدام صناديق مختلفة ومتنوعة الارتفاعات موزعة على شكل دائرة. تعدية الصناديق بأى طريقة.

● الجرى ثم القفز للجلوس على أربع فوق الصندوق. الوثب عاليا النزول على الأرض - وضع الجلوس على أربع. (الوثب المفرود).

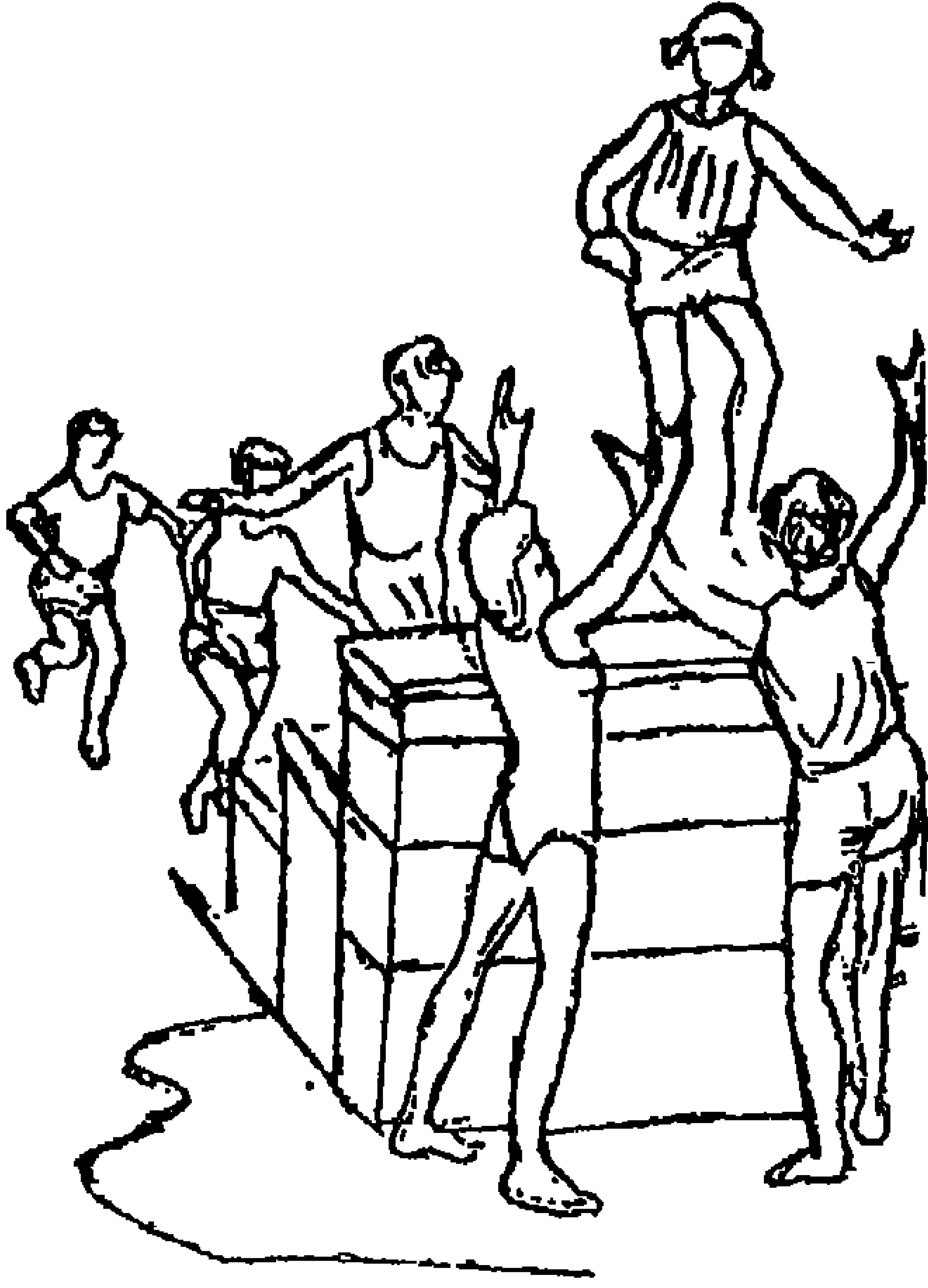




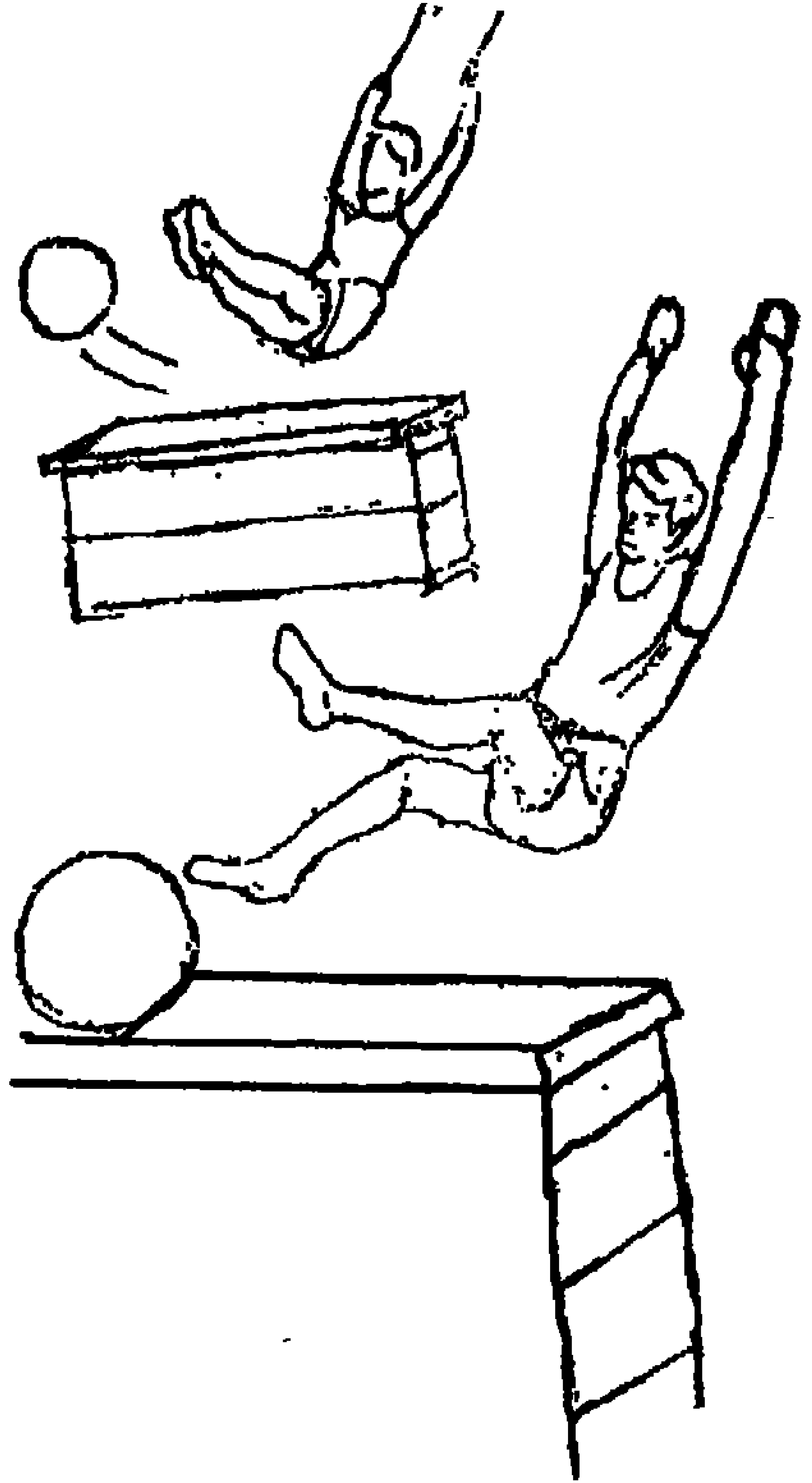


● مراوغـة اللاعـب للمـس الصنـدوق واللاعب الآخـر يمنعـه لرفـع الذراعين جانبا ويتبادل اللاعبان الأماكن إذا نجح اللاعب فى لمس الصندوق والقفز للتعدية بأى طريقة.

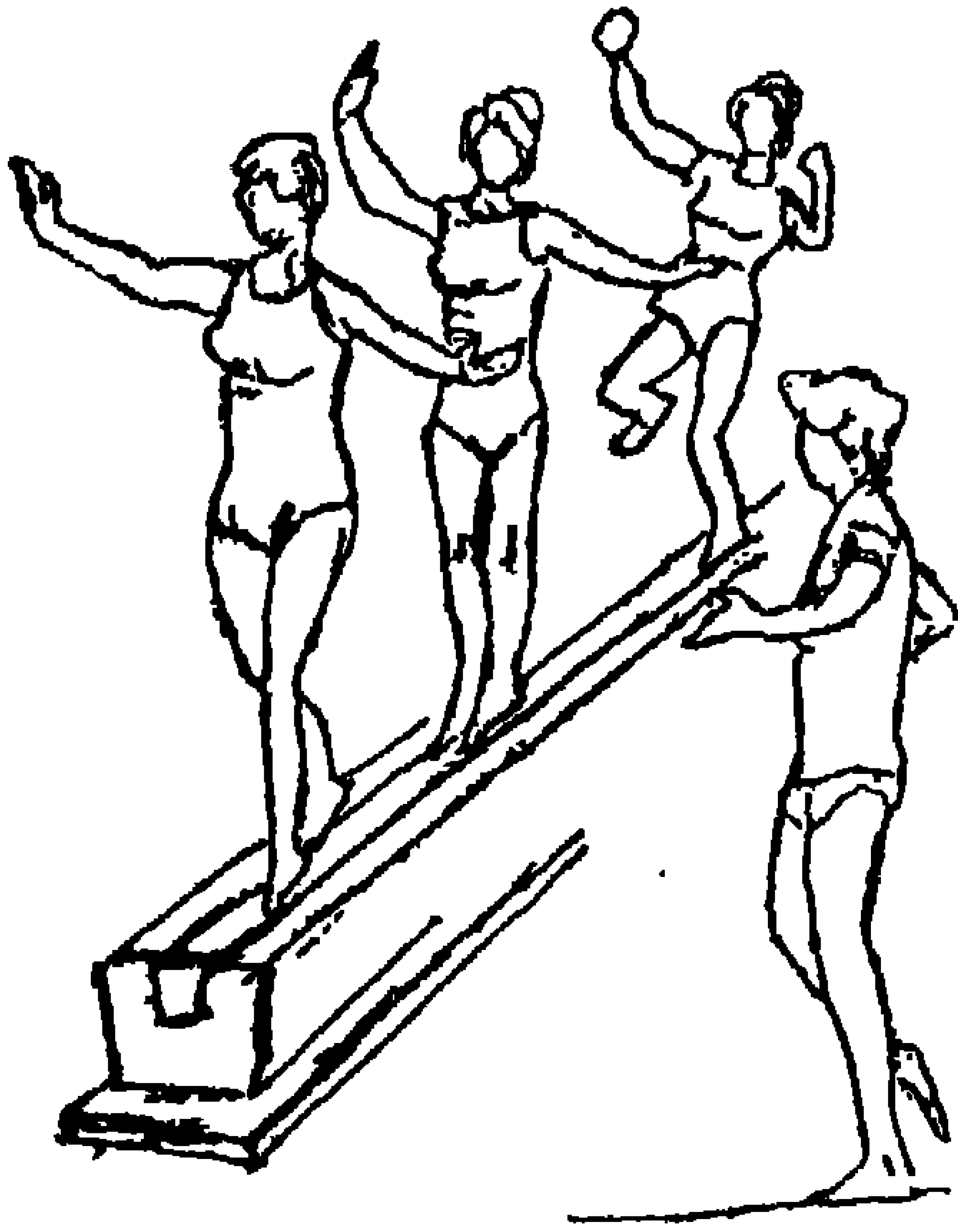
● القفز فوق الصندوق بالطريقة المقصية ثم القفز داخلا فى كل مرة مع السند.

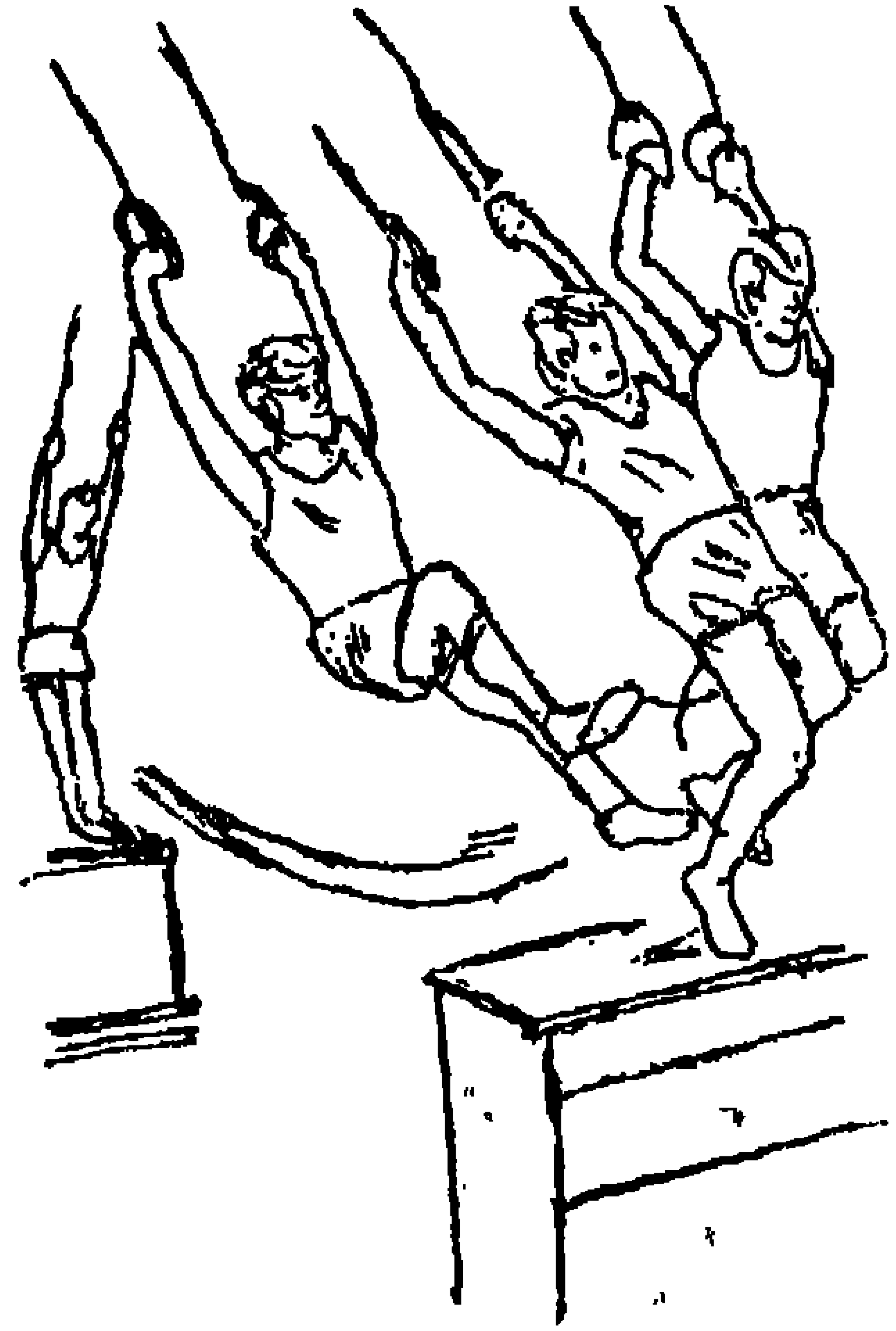


● عدة صناديق متجــاورة متدرجة الارتفاع مثل الســلم. الجرى ثم صعود الصناديق ثــم الوثب للهبوط على الأرض مع وجود زميلين للسند.



● [وقوف تعلق] ثم المرجحة لضرب الكرة من فوق الصندوق بالرجلين لزيادة المقدرة ارفع الصندوق لأعلى أو أبعده للخلف.





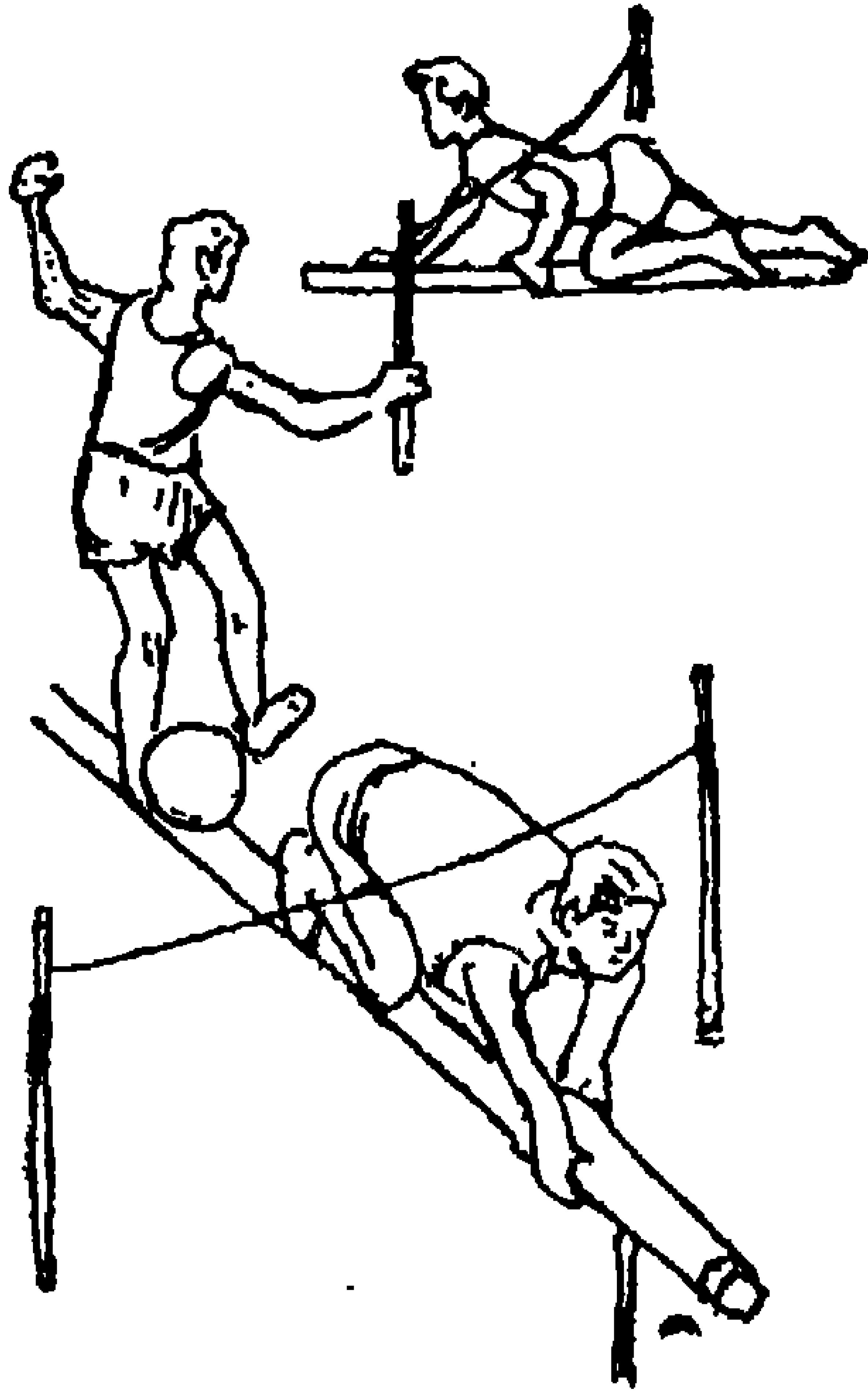
● باستخدام المقعد السويدى مقلوبًا، المشى للأمام وللخلف لعمل توازن على القدم كله أو على المشط.

● المشى والجرى والوثب الخفيف.

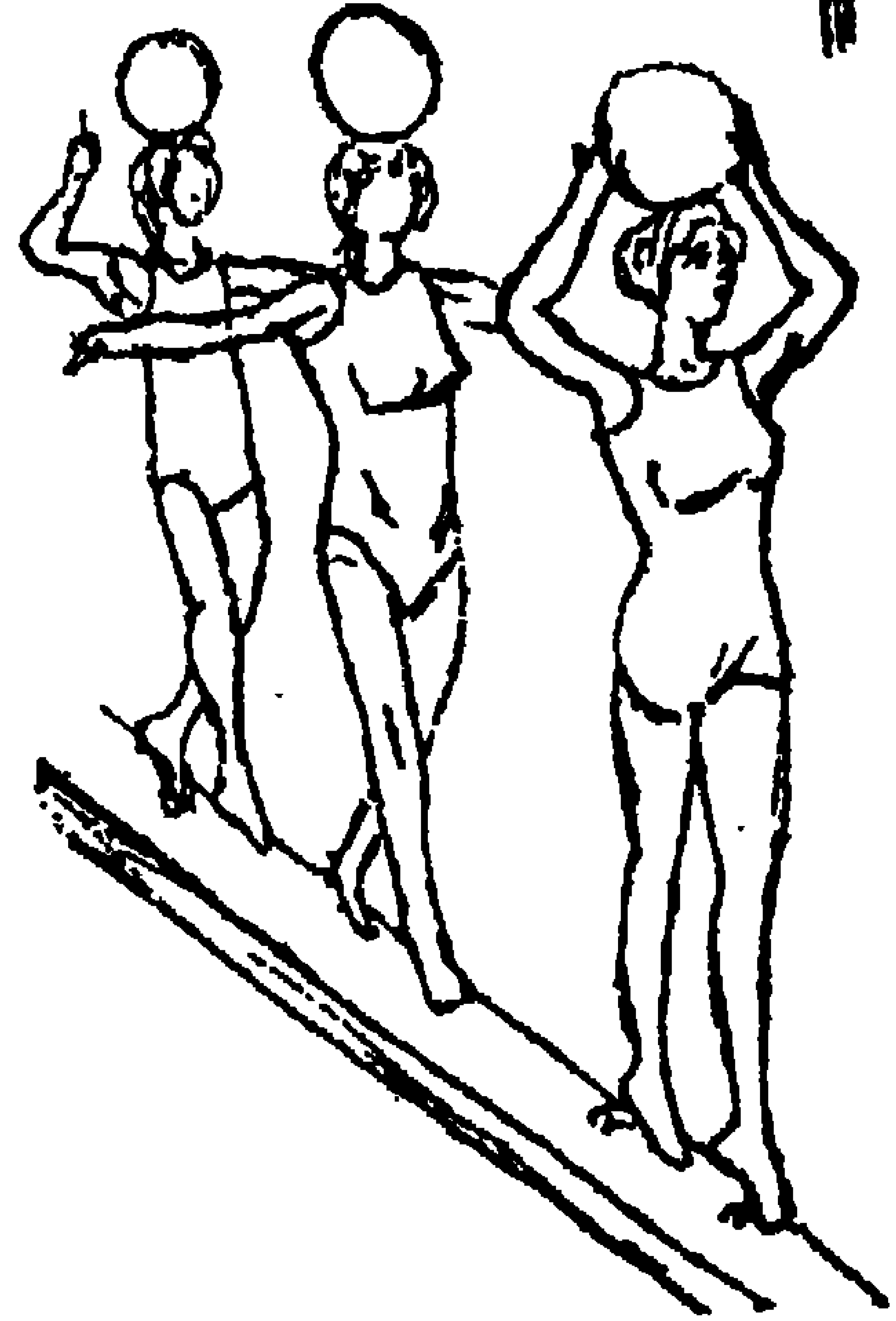
● المشى على أطراف الأصابع.

● [وقوف فوق الصندوق مع التعلق فى الحلقتين].

● الدفع بالرجلين والمرجحة للأمام للنزول على الصندوق الأمامى مع عمل نصف دورة.

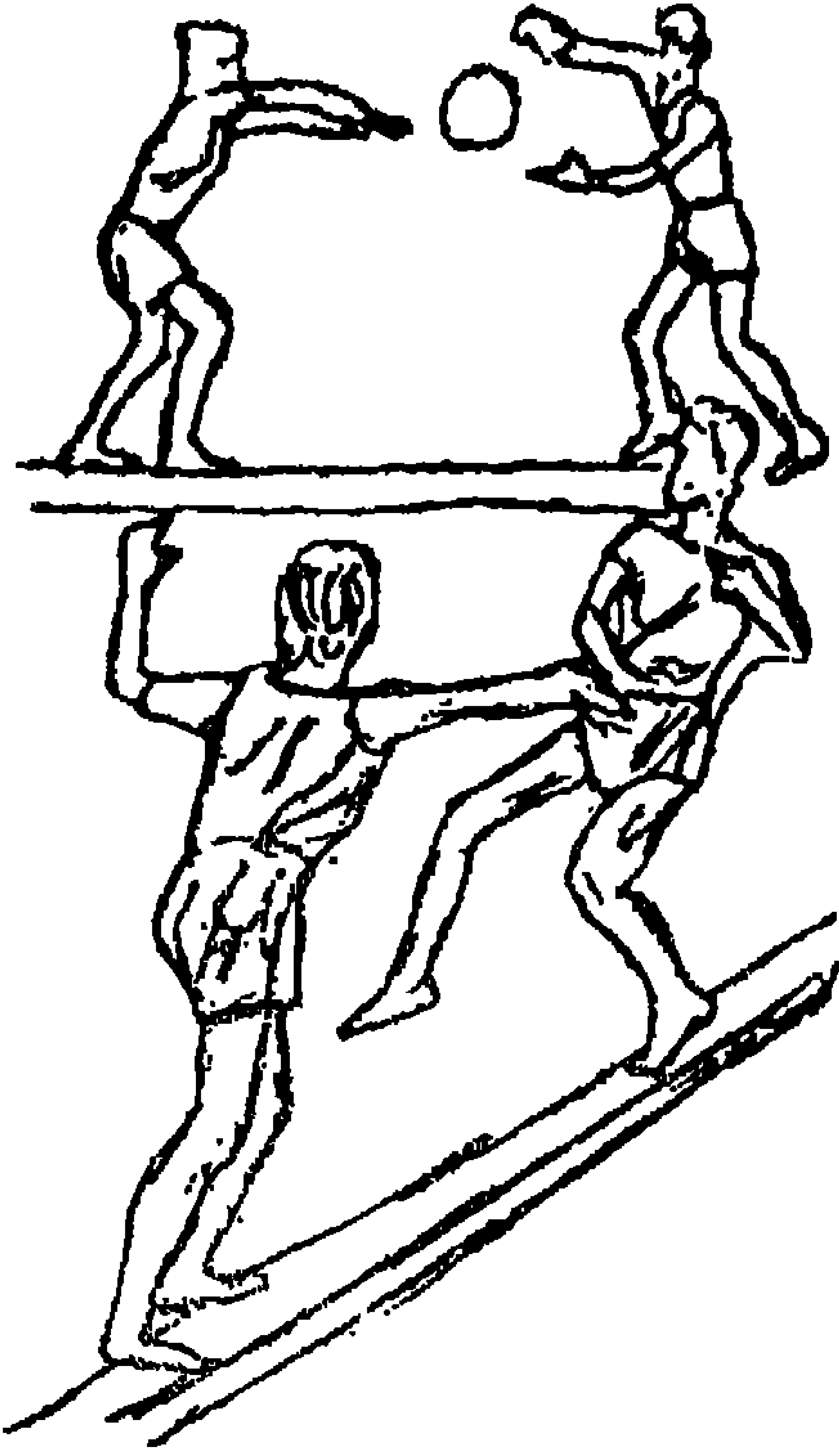




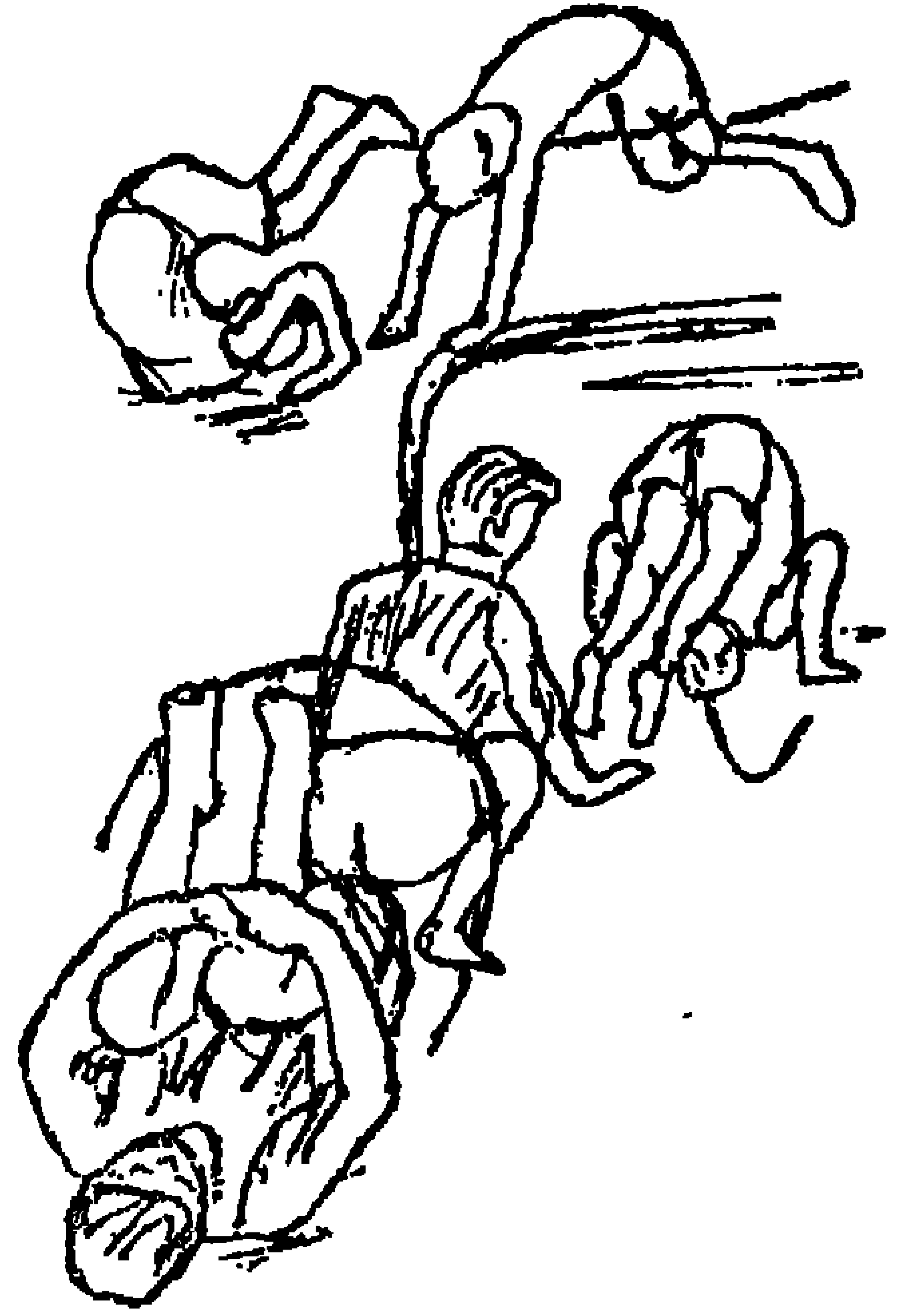


- الزحـف علـى العارضة للمرور أسـفل الحبل.
- أو المشى بالكرة مع دحرجتها بالقدمين على العارضة.

- الزحف على العارضة مع دحرجة الكرة باليدين.
- المشـى على المقعـد مع وضع كرة طبية فوق الرأس.
- حاول المشى بدون مسك الكرة باليدين.



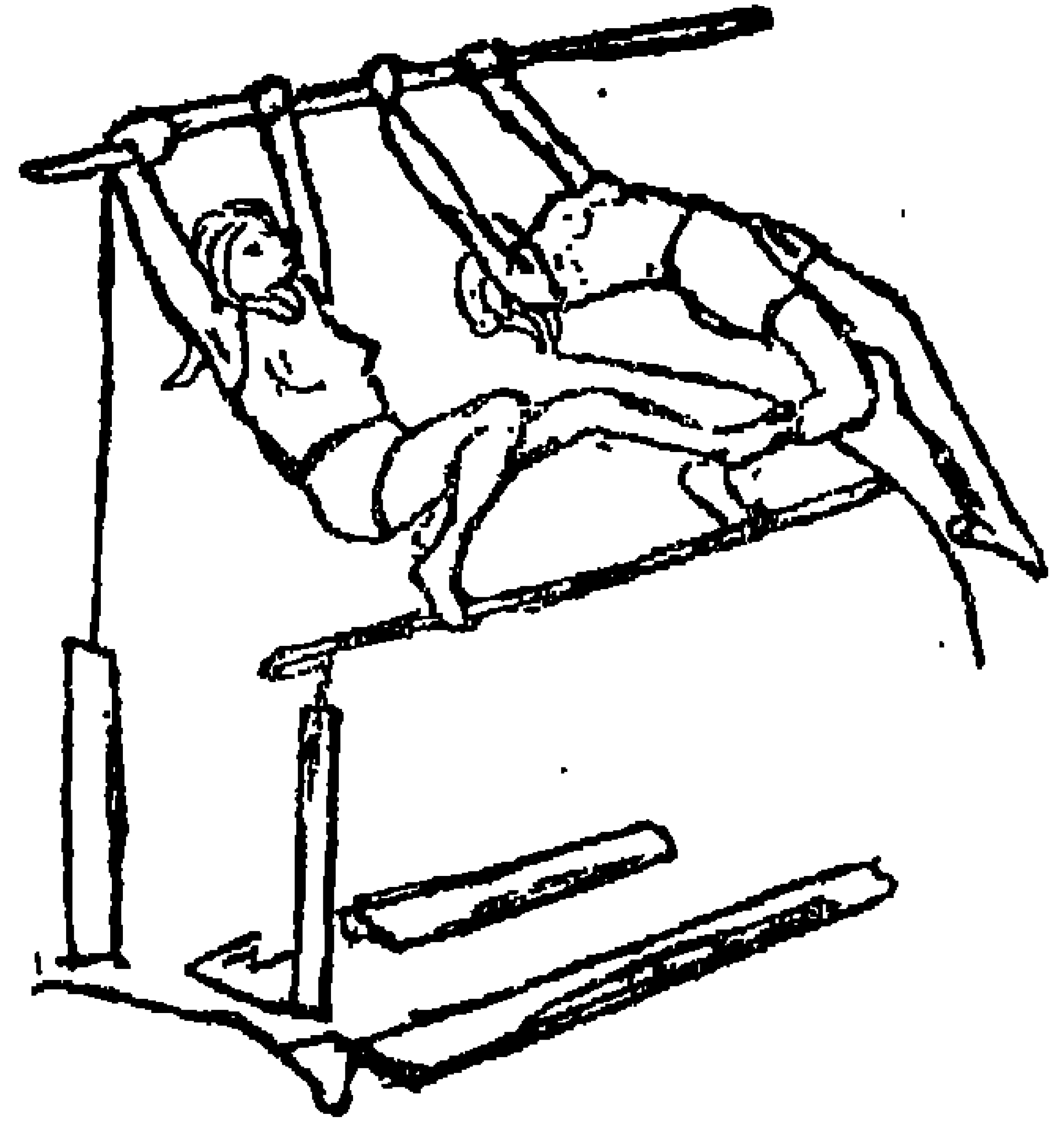
● وقوف فـوق المقعد الرجـل أماما تمرير الكرة بين الزميلين.
● تبادل نقل ثقل الجسم علـى السقدمين أثناء رمى واستلام الكرة.



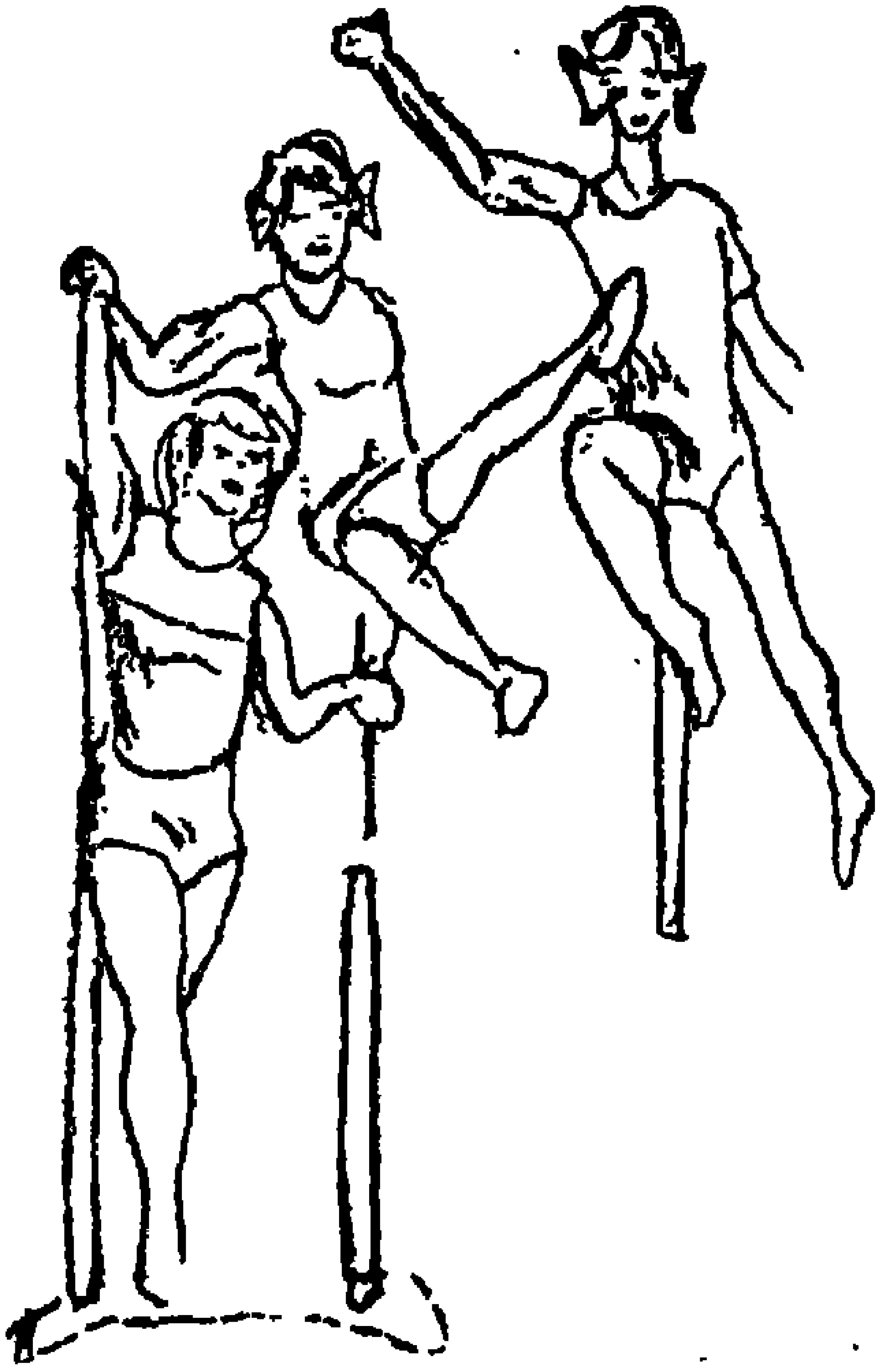
● الوثب من فوق العارضة.
● الدحرجة الأمامية.
● الارتقاء بالقدمين معا.
● الدحرجـة أماما من تحـت العارضة مع التكور قدر الامكان.



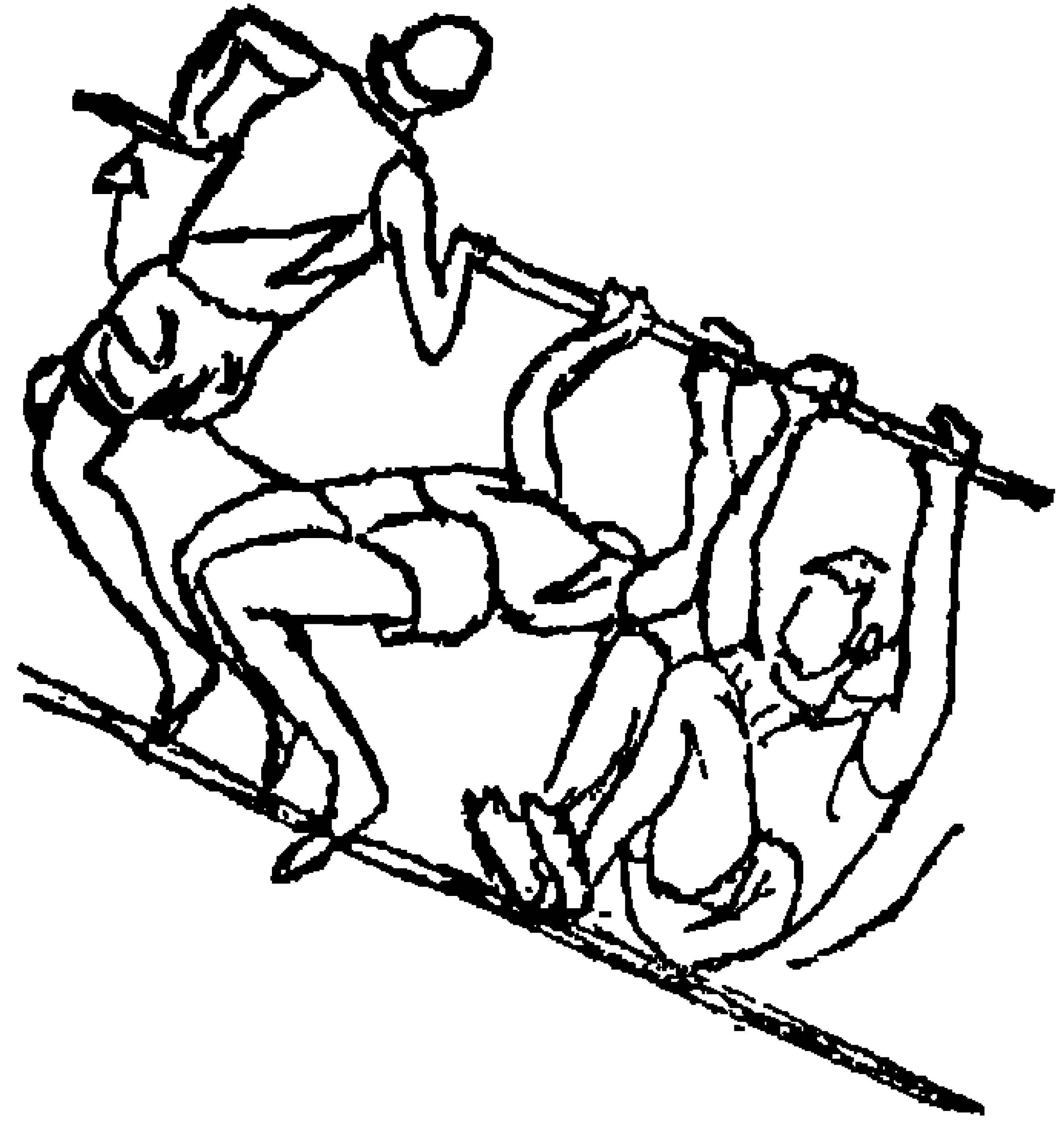
- وقوف على البار المنخفض.
- المسك باليدين فى البار العالى ثنى الجذع أماما أسفل للدوران حول البار دورة كاملة ثم الهبوط على الأرض.



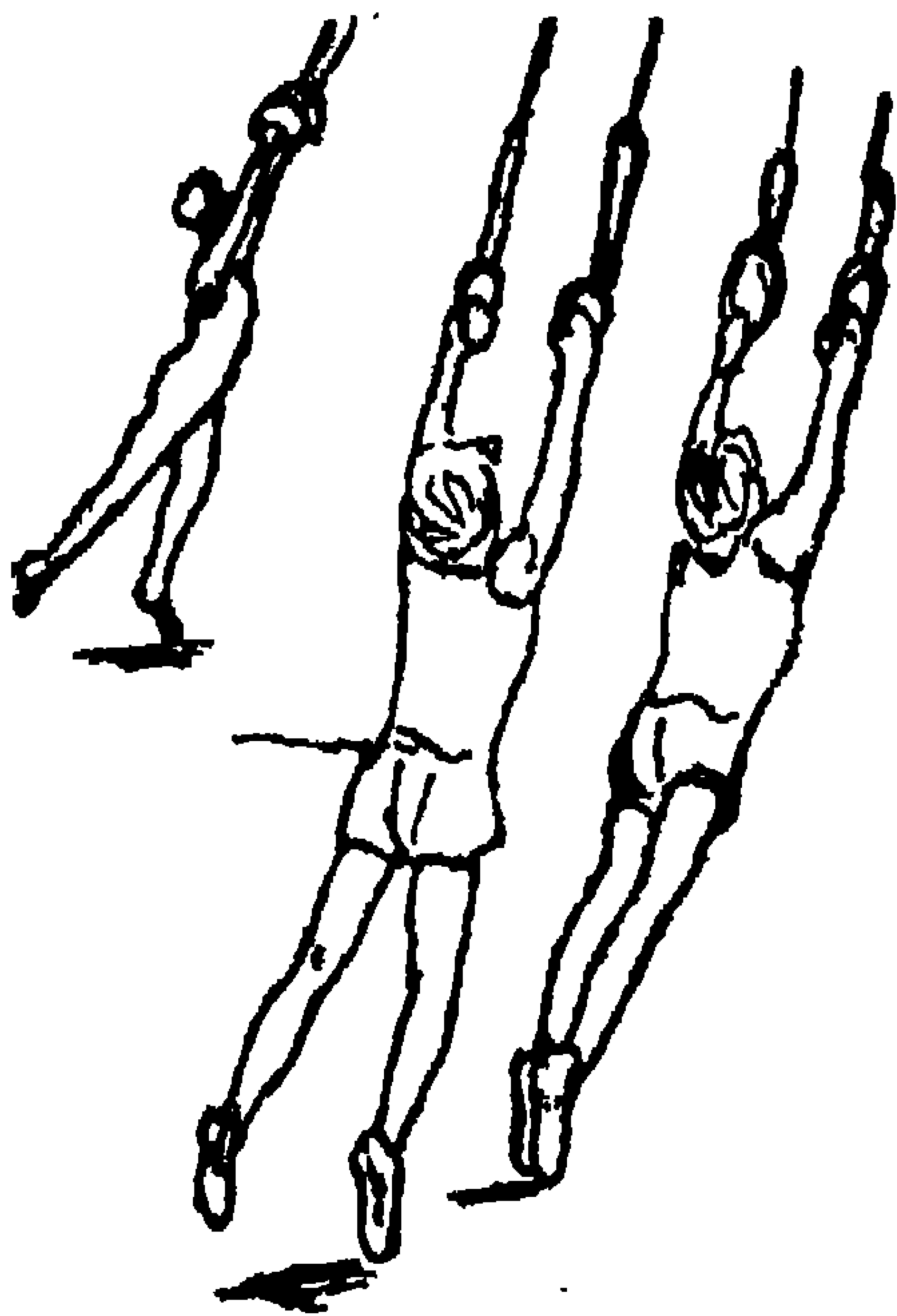
- باستخدام متوازى البنات التعلق باليدين فى العارضة العليا ثم الارتقاء بأحد القدمين من على العارضة السفلى ثم مرجحة الحوض والرجل الأخرى أماما ثم الهبوط على الرجلين.



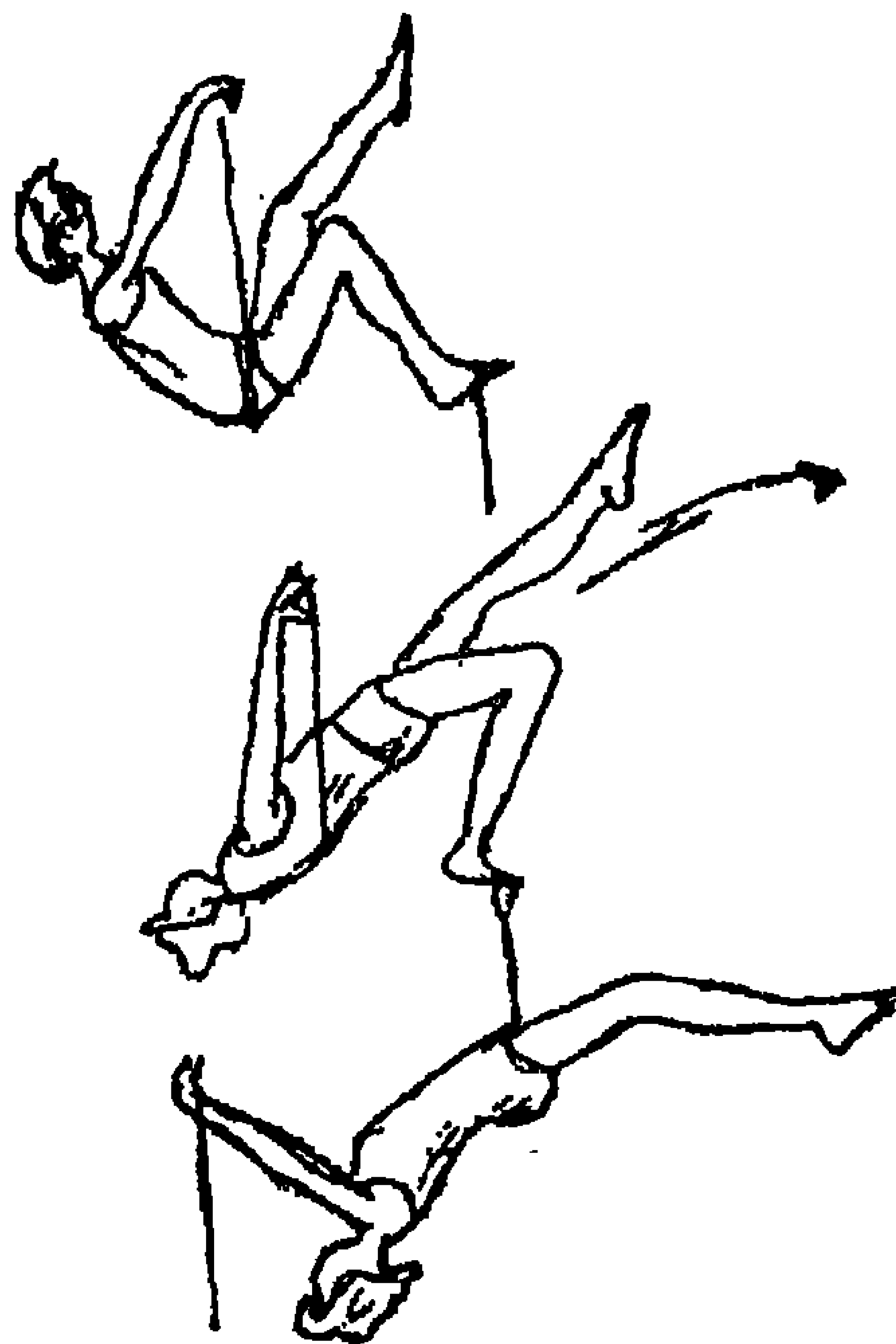
● الوقوف بين البارين مع المسك باليدين كل يد على بار، مرجحة الرجلين لأعلى مع الشد باليدين للجلوس على البار المنخفض للخارج يمكن تعلية البار المنخفض تدريجيا.



● مسك العارضة العليا باليدين ووضع القدمين على العارضة السفلى، الدفع بالحوض للأمام للوقف على العارضة السفلى ثم الدوران لمواجهة العارضة العليا.

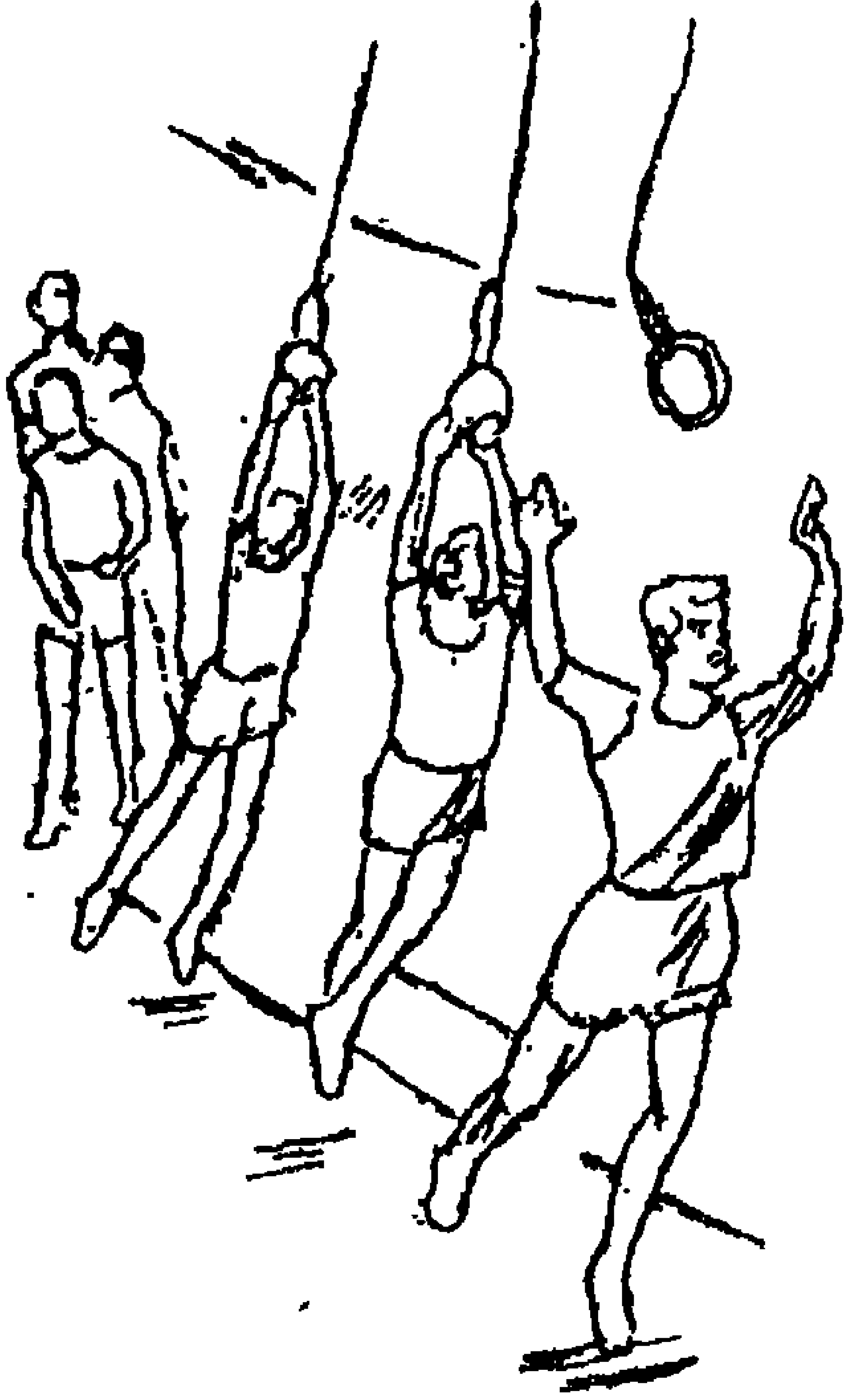


● مسك الحلقتين باليدين والجرى للخلف ثم التعلق والمرجحة أماما يلاحظ استقامة الرجلين والجرى للنزول أماما.

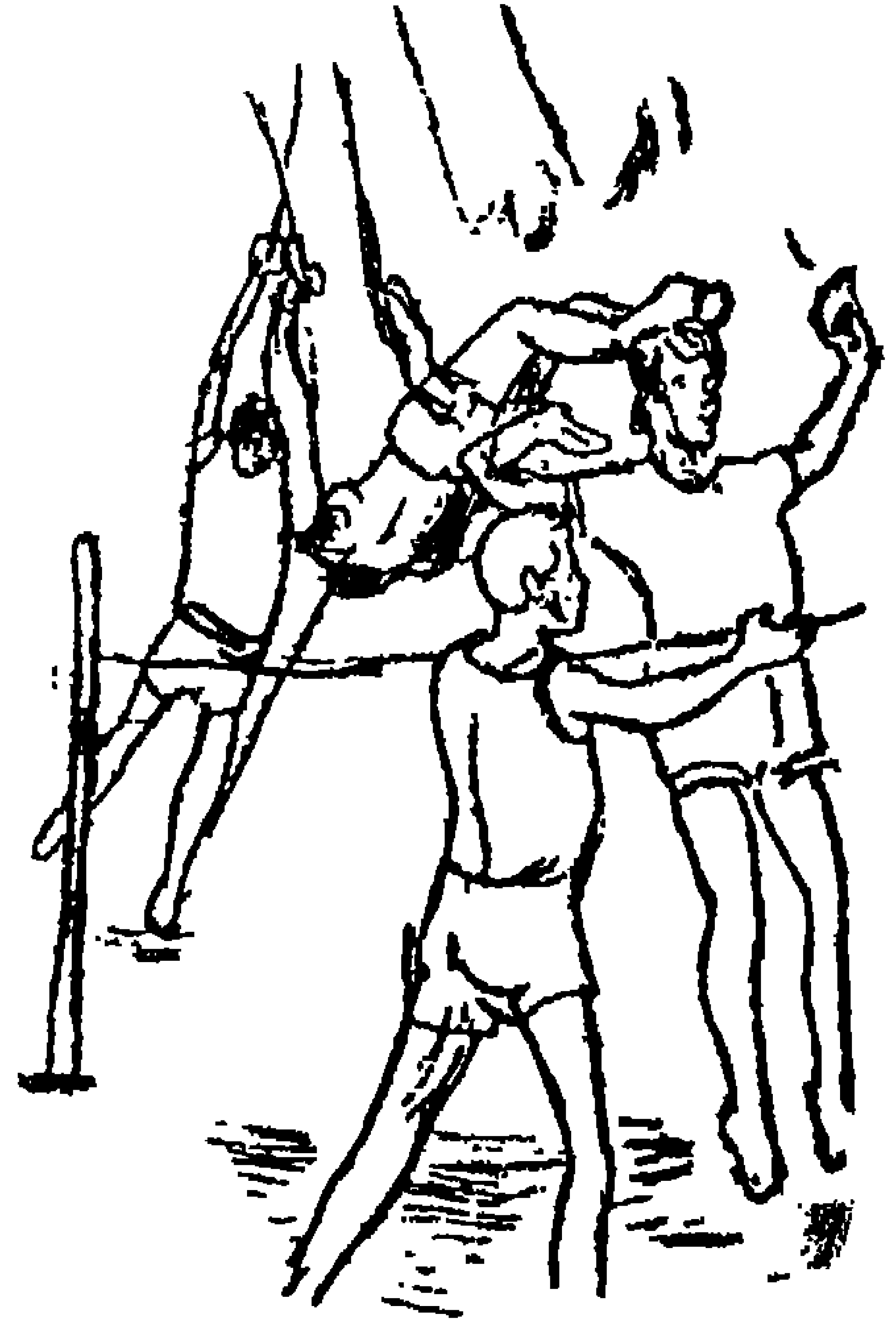


● المسك باليدين للتعلق على البار العالى.

● أحد القدمين على البار المنخفض، ميل الجذع والرأس لأسفل مع مرجحة الرجل الحرة والارتقاء بالأخرى، للقفز والجسم مشدود للهبوط.



● حلـق – مسـك الحلـق للتعلـق الجرى للخلف ثـم للأمام ثم الوثب أماما للنزول على القدمين (تعليق ومرجح).



● التعلـق فى حلقـة واحـدة باليدين معا خطـوات للخلف ثم للأمـام مع الارتقاء والمرجحة أمامـاً عاليا لتعدية الحبل ثم النزول مع سند الزميل.
(نفس التمرين مع التعلق فى حلقتين).

الباب العاشر

- فن تحريك الأشياء الثقيلة
- السقوط بدون أخطار
- مهارات التنقل
- أساسيات الرمى والاستلام

فن تحريك الأشياء الثقيلة

يجـــب أن يكون لــدى تلاميذ المراحل المختلفة فهم للعملية الســـليمة للرفع ، والحمل والدفع ، والشـــد ، والجذب ، لأهميتها فى درس الأدوات والأجهزة وفى بعض الظروف قد يلجأ المدرس إلى أداء التربية الرياضية فى الفصل.

لذا فإنهم يحتاجون للمســـاعدة فى تحريك الأدراج والكراســـى ولإعداد الفصل الدراسى للنشاط الرياضى.

الرفـــع :

إن عملية الرفع تتم بطريقة ســـليمة اذا ما رفعنا الشـــىء الخفيف من على الأرض بثنى الفخذ ثم الزحف إلى أعلى وحينما يكون الشـــىء الذى سيرفع ثقيلا يجب أن يظل الظهر مســـتقيما ونثنى الرجلين وتصبح العضلات للرجلين هى القوة الرافعة وليس عضلات الظهر الضعيفة وكلما اقترب الشـــىء الثقيل من منتصف الجسم ســـتكون الميزة الميكانيكية أكبر وبذلك يقل الضغط على الجســـم. ويجب ألا يســـمح للتلاميذ وضع أشياء ثقيلة بسبب خطر الضغط الزائد ولكن يجب أن يتعلموا الفنون الســـليمة حتى يمكنهم رفع أشـــياء ثقيلة بدون أى خطر عليهم.

الحمـــل :

حينمـــا تحمل أشـــياء ثقيلة يجب أن تقـــرب من المركز العمودى للجســـم بخلق مركز جاذبية جديد حينما يحمل شـــيئا ثقيلا وللتكيف مع هذا الثقل يجب أن يحتفظ الجســـم بقوام مســـتقيم، فأى اســـتمالة للجسم بعيدا عن الشىء المحمول للتوافق مع مركز الجاذبية للجسم الجيد يجب أن يتم عند الركبتين بينما يكون بقية الجسم فى وضع مستقيم.

الدفـــع :

لدفع أشـــياء ثقيلة يجب أن يوضع الكفان ضد الشـــىء مع ثنى الكوعين أو أن يوضع أحد الكتفين ضد الشـــىء ويميل الجســـم نحو الشىء مع وضع إحدى القدمين أمام الأخرى بمسافة مناسبة وتثنى الركبتان وبذل الجهد يجعل القدم الخلفية فى حالة استقامة على أن يكون الظهر فى وضع مستقيم كلما تحركت الرجل الخلفية إلى الأمام.. إن طول الخطوات

أثناء الدفع يعتمد على السرعة التى يدفع بها الشيء وبينما توضع الرجل إلى الأمام تستمر الرجل الأخرى التى أصبحت خلفية فى بذل الجهد.

وحينما يكون الشيء الذى سيحرك خفيفا نسبيا فإن قرفصة الجسم لا تحتاج أن تكون كبيرة كما فى الأشياء الثقيلة ويمكن تحريك الشيء الخفيف باستعمال الذراعين فقط.

الجـذب :

فى مواقف كثيرة حينما لا يمكن دفع الأشياء الثقيلة بسبب موقعها تجذب (وفى حالة الجـذب يبـذل جهد أقل مما هو فى حالة الدفع) وتعتمد كيفية دفع الشـيء على القبض عليه، وأن الفنون العامة لجذب الشيء بمهارة والتى تطبق فى معظم الحالات هى :

١ - يحول الجسم إلى الجنب.

٢ - توضع القدمان متوازيتين.

٣ - يخفض الجسم بثنى الركبة والفخذين.

٤ - يبذل الجذب بإبعاد الجسم عن الشيء واستقامة الرجل بالقرب من الشيء.

٥ - تؤخذ خطوات جانبية صغيرة كلما بذل جهد.

السقوط بدون أخطار

يحـدث الوقـوع دائما أثنـاء اللعب وأن قطع السـقوط لتجنب الخطر مهـارة ضرورية وأساسـية يجـب تعليمها فـى أى برنامج تربية رياضية، إن السـقوط نتيجـة فقد توازن الجسم وفى حالات كثيرة من فقدان التوازن ومن الأسلم أن نستسلم للسقوط من أن نحارب المحافظة على الوضع على القدمين، إن الاستسـلام للسـقوط يشـير إلى محاولة لخفض الجسـم على الأرض وتقليل الصدمة وذلك بإنقاص المسـافة التى سيسقط منها الجسم مع زيادة وقف السـقوط ويحدث أغلب السـقوط حينما تتقدم الحركات الأمامية ونتيجة لذلك يسـقط الشخص إلى الأمام وحينما يكون السـقوط إلى الجنب أو الخلف يجب أن يحاول الفرد أن يسقط إلى الأمام لأن هذا هو مجال الجسم الذى يمكنه مقاومة السقوط بدون خطر ويمكن جعل السقوط بتحويل الرأس والاكتاف فى اتجاه السقوط. إن بعض قوة السقوط على الأرض يمكن إضاعتها باللف نحو الاتجاه العكسى للاتصال بالأرض وأثناء السقوط يخفض تثنى الركب.

وإذا سقط الجسم إلى الأمام على اليدين والذراعين يجب أن تمتص الذراعان جزءًا من الصدمة عن طريق إعطاء قوة باسترخاء محكم ويتم ذلك عن طريق ثنى الكوعين كلما لمست اليدان الأرض وتتقلص العضلات جزئيا وتستسلم للنقل لأنها مضطرة لحمله وفى السقوط إلى الخلف اذا ما وضعت اليدين خلف الجسم يجب أن تعطى استرخاء محكما مثل السقوط إلى الأمام.

يجب أن تحمى الرأس من الاصطدام بالأرض وذلك بلصق الذقن على الصدر وجعل قوة السقوط على الجذع ثم اللف إلى الظهر لأعلى.

وفى السقوط إلى الأمام يجب رفع الرأس وحمايتها أو تحميل السقوط على اليدين والذراعين وحينما يحدث السقوط من أعلى بدون حركة إلى الأمام يجب أن توضع القدمان تحت الجسم ويجب أن ينزل الفرد إلى الأرض مع توسيع القدمين بقدر وسع الأرداف ويجب أن يوضع ثقل الجسم على أطراف القدمين ثم تنقل بسرعة إلى الأرض كلها ثم الركب والكوعين والجذع وحينما ينتقل الثقل إلى الركب والجذع تسترخى العضلات حتى تسمح بحركة الجسم إلى أسفل بالتدريج ويتقلص الجسم واللف يساعد الجسم على امتصاص الصدمة أثناء السقوط.

إن كثيرا من النشاطات التى يتعلمها الفرد فى الانقلاب تطبق فى تفادى السقوط المفاجىء.. إن المبادئ التى تنقذ بها اللف إلى الأمام وإلى الخلف هى نفسها التى تستخدم فى كسر السقوط والتمرين على هذه المهارات تساعد التلاميذ على تطوير مهارة السقوط من غير خطر.

مهارات التنقل

إن نشاطات النط والقفز والوثب متشابهة وإن قوة الجاذبية يجب أن تقاوم حتى يرفع الجسم من على الأرض، إن النط يحدث حينما تبذل القوة التى تقاوم الجاذبية بقدم واحدة ثم يحدث إنزال بنفس هذا القدم وحينما يحدث إنزال بالقدم الأخرى تكون القفزة قد تمت وفى الوثبة الحقيقية تلامس القدمان معا الأرض التى تعترض الجسم فى الهواء عند النط أو القفز أو الوثب تأتى نتيجة للمد السريع للرجلين والركبتين ويساعدهم لف الذراع وفى الاستعداد لتنفيذ النط والقفز أو الوثب تثنى الأرداف والركب والرسغان: إن عمق القرفصاء محددة القوة المطلوبة وتدار الذراعان فى اتجاه الحركة.

وبالرغم من أن الجرى ليس نشاطا حيويا للتلاميذ فى حياتهم اليومية. ولكنه مهارة حركية مهمة وهو جزء لا يتجزأ من كثير من الألعاب فى سنوات مدارس المراحل المختلفة وفى كثير من الجرى الذى يحدث فى مواقف اللعب بين الفرد الذى يجرى من الوضع المستقيم، وليس من وضع القرفصاء الذى يستخدمه التلاميذ فى مسابقات الجرى، وفى ابتداء الجرى بالوضع يجب أن تفسح القدمان براحة وتكون واحدة أمام الأخرى بحيث تكون القدمان فى الاتجاه الذى ينوى أن يجرى فيه، وأن يكون التلميذ يعرف أى اتجاه سيجرى فيه كما يحدث فى كثير مواقف اللعب، يجب أن تكون قدماه متوازيتين تقريبا وفى الاستعداد لأخذ الخطوة الأولى فى الوضع المستقيم يميل الجسم إلى الأمام فى الاتجاه الذى سيجرى فيه وتكون الخطوات الأولى القليلة أقصر من الخطوات العادية للجارى. وكل خطوة تالية تصبح أكبر فى الطول حتى يأخذ الجارى خطوة كاملة وعادة يتم ذلك بعد خطوتين أو ثلاث.

ويحتاج الجرى فى الألعاب والنشاطات الرياضية إلى تغيير الاتجاه أثناء الجرى بأقصى سرعة، يجب أن تقصر الخطوة لمدة خطوتين أو ثلاث خطوات لإنقاص السرعة وكلما نقصت السرعة تؤخذ خطوة خفيفة إلى الجنب فى الاتجاه الجديد، وبعد أن تؤخذ هذه الخطوة مباشرة يعمل محور فى القدم وتؤخذ خطوة بالقدم المتأخرة فى الاتجاه الجديد.

أساسيات الرمى والاستلام

إن الرمى والاستلام أساسيان بالنسبة لكثير من الألعاب ويستلزم مختلف الرياضيات وهى أشياء مختلفة الأحجام والأوزان بغض النظر عن الجسم والوزن والشكل فإن فنون الرمى متشابهة بالرغم من أن القبضة التى تؤخذ للرمى تختلف طبقا للحجم والشكل. إن استلام الكرة يتضمن نفس مبادئ السقوط فيجب أن تمتص الذراعان دفعة الكرة المتحركة عن طريق تراجع قليل الذراعين وللاستعداد لاستقبال كرة يجب أن تفرد الرجلان لضبط التوازن وتكون إحدى القدمين أمام الأخرى. وفى استلام الكرة يجب أن يواجه الجسم خط مرور الكرة وتوجه كف "بطن" اليدين وليس الأطراف للكرة. ومن أهم العوامل التى تجعل الفرد ينجح فى استلام الكرة هو ملاحظة الكرة أثناء عملية الاستلام.

يجب أن يحصل التلاميذ على فرص كبيرة لتطوير مهارة الرمى والاستلام قبل أن يبدأ أو يوضع فى مواقف اللعب وتتطلب مهارة أكثر من قدراتهم ويمكن التمرين على ذلك.

الباب الحادى عشر

- اللياقة البدنية
- تقدير الدرجات

اللياقة البدنية

الغرض من الاهتمام بتمرينات اللياقة البدنية هو العمل على رفع مستوى اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بصورة متكاملة متزنة لكافة القدرات البدنية الأساسية وهى :

١ - القوة.

٢ - التحمل.

٣ - السرعة.

٤ - المرونة.

٥ - الرشاقة.

وتنقسم التمرينات البنائية إلى :

١ - تمرينات بنائية عامة (وهى الأساس للتمرينات البنائية الخاصة).

٢ - تمرينات بنائية خاصة.

١ - **القوة** : تنمية القوة العضلية هو مقدار المقاومة بصورها المختلفة وتنقسم إلى:

(أ) تمرينات تقوية عامة : وتهدف إلى تقوية الجهاز العضلى للجسم.

(ب) تمرينات تقوية خاصة : وتهدف لتقوية العضلات التى ستقوم بالعمل الأساسى فى النشاط الممارس.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر القوة :

(أ) درجة التوافق بين العضلات المشتركة ، نوع الألياف العضلية ، فترة الانقباض العضلى ، الإفادة من النظريات الميكانيكية ، المقطع الفسيولوجى للعضلة ، إثارة الألياف العضلية ، العامل النفسى.

تمرين القوة :

[الجلوس الطويل الظهر مواجه] ضغط الصدر (١ - ٣) الرجوع للوضع الأصلى (٤) الجلوس على بعد $\frac{1}{2}$ م بعيدا عن عقل الحائط.

٢ - التحمـل :

هو مقدرة اللاعب للتغلب على التعب.

(أ) تمرينات تحمل عام : تهدف إلى زيادة مقدرة تحمل اللاعب على أداء النشاط بشدة مناسبة لمدة طويلة وهى القاعدة الأساسية للتحمل الخاص.

(ب) تمرينات تحمل خاص : وتهدف إلى زيادة مقدرة تحمل السرعة وتحمل الأداء.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر التحمل

أن تكون متزنة، تنظيم الحمل، يعقب تدريبات التحمل فترات راحة مناسبة.

تمرين تحمل :

[الوقف] الوثب على القدمين معا ثم عكس القدمين والوصول لوضع القرفصاء ويكرر عدة مرات.

٣ - السرعة :

هى المقدرة على أداء حركة معينة بأقصر وقت ممكن.

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع :

(أ) سرعة رد الفعل : هى الاستجابة السريعة لمثير معين فى أقصر زمن.

(ب) سـرعة الأداء : هـى سـرعة انقباض العضلـة أو العضلات التى تقـوم بالحركة وتتطلب السرعة.

(جـ) سـرعة الانتقـال : هى القـدرة على التحرك باسـتخدام أقصى قوة وأعلى سـرعة ممكنة.

وهناك علاقة بين السرعة والقوة العضلية، كما توجد بين قوة التحمل والسرعة.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر السرعة :

قوة الإرادة، القوى العضلية، النمط العصبى للفرد قابلية العضلة للامتطاط، القدرة على الاسترخاء العضلى الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

تمرين سـرعة :

[التعلق/الظهر مواجه لعقل الحائط] تبادل رفع وخفض الرجلين.

٤ - الرشـاقة :

هى المقدرة على سرعة التحكم فى أداء حركة جديدة. وتنقسم إلى :

(أ) الرشـاقة العامـة : هـى مقـدرة الفرد لحل واجـب حركة فى عدة أوجـه مختلفة بتصرف سليم.

(ب) الرشـاقة الخاصة : هى تنمية الأداء الحركى فى تناسـق مع خواص وتكوين الحركة فى المنافسة.

ما يجب مراعاته عند إعداد الرشاقة :

التغيير فى سرعة وتوقيت الحركات، التغيير فى أسلوب أداء التمرين. تصعيب التمرين، التغيير فى نوع المقاومة، خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين، الأداء العكسى للتمرين.

تمرين رشاقة :

يقـوم اللاعـب برمى الكرة عبر حاجز ثـم يجرى لتخطية الحاجز ثـم التصويب على الهدف.

٥ - المرونـة :

هى مقدرة الفرد على أداء الحركة بسهولة لأوسع مدى وتنقسم إلى :

(أ) مرونة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركى للجسم.

(ب) مرونة خاصة : وهى المرونة التى يتطلبها نوع خاص من النشاط الرياضى الممارس.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر المرونة :

تناسـب المرونة، تكـرار كل تمرين لعدد كاف، عدم الأداء فـى حالة التعب، تهيئة اللاعب قبل الأداء، مراعاة عامل التنويع والتغيير.

تمرين مرونة :

[الوقوف] محاولة لمس اليد مشط القدم.

إن ألـوان النشـاط فى التربية الرياضية يسـاهم فـى إنماء اللياقة الكاملـة للفرد، ولذا كان من الضـرورى أن تتضمـن البرامج ألوان النشـاط المختارة التى تعمـل على إنماء كل قدرات الفرد.

ومن المعترف به أن النواحى المختلفة للياقة ترتبط بعضها ببعض، واللياقة البدنية وجه واحد من أوجه اللياقة الكاملة، وترتبط لياقة الشخص البدنية بالأعمال التى يجب على هذا الشخص تأديتها وبقدرته على بذل المجهود البدنى، كما ترتبط بالعلاقة بين لياقة هذا الشخص وبين كيانه كله ولا يحتاج كل شخص إلى نفس المقدار من اللياقة البدنية الذى يحتاج إليه أى شخص آخر، فكل شخص يحتاج إلى القدر الذى يمكنه من القيام بمطالب مهنته، مضافا إليه جزء صغير كاحتياطى للطوارئ، فلياقة الشخص تتوقف على إمكانياته فى ضوء تركيبه الجسمانى، ولا نستطيع النظر إلى اللياقة البدنية وحدها بل يكون النظر إليها فى ضوء مدى تأثرها بالعوامل العقلية والانفعالية والاجتماعية، فالإنسان يعمل ككل وليس كأجزاء منفصلة.

دور المدرسة والمجتمع فى اللياقة :

تعتبر المدارس من الوسائل الرئيسية للاتصال بالأطفال والشباب وعليها تقع مسئولية توفير الغرض لفهم وتحقيق اللياقة، ولذا يجب أن تكون المدارس ذات وعى لياقى، فتضع البرامج التى تشتمل على خبرات وخدمات تعاون على اكتساب اللياقة.

- وأن تعزز المدارس بالإمكانيات اللازمة ثم أن تكون البيئة المدرسية بحيث تسهل عملية النمو والتطور السليم.
- ويجب على القادة أن يكونوا نموذجا للياقة وأن تتخلل البرنامج المدرسى كله، وتصل إلى كل من يمت بصلة إلى هذا البرنامج.
- وألا تكون مسئولية جهة واحدة أو عدد قليل من الناس.
- ويجب على المدارس أن تمد مجتمعها المحلى بالقادة فى هذا الميدان، ولو أنها لا تمثل إلا جهة واحدة من الجهات التى تعمل على خلق شعب يتمتع باللياقة.
- واجب المدرسة أن تتعاون مع كل قوى وإمكانيات المجتمع.
- ومن الضرورى أن يرغب الأطفال فى أن يصبحوا لائقين فإن لم تكن هذه الرغبة موجودة فى نفس كل طفل فإنه لن يبلغ هذه اللياقة.

وعلى ذلك فمن الواجب عندما يحين وقت ترك الأطفال لمدارسهم للدخول فى حياة البالغين أن يكون كل فتى وفتاة مؤمنا بأهمية الدور الذى تلعبه اللياقة فى تحقيق الطموح والرغبات الشخصية والشعور بالسعادة وتوفير حياة أطول وإكساب الشخص قدرة على أن يقدم خدمات أفضل والإسهام فى خلق شعب قوى.

- وعلى المسئولين مراعاة وضع أسس ضرورية لنجاح أى برنامج للتربية الرياضية كالآتى:
- يجب تهيئة الملاعب والأماكن الكافية لتدريس التربية الرياضية.
- يجب أن يكون المدرسون مؤهلين تأهيلا مهنيا كافيا.
- يجب أن يتضمن المنهاج المدرسى درسا يوميا للتربية الرياضية ولو يعطى بعض تمرينات اللياقة فى طوابير الصباح لمدة كافية.
- يجب توزيع زمن درس التربية الرياضية توزيعا عادلا على كل ألوان النشاط البدنى.
- اشتراك الطلبة فى برنامج ما يجب أن يتناسب مع مستواهم فى بقية مواد المنهاج المدرسى.
- يجب أن يكون النشاط الرياضى الخارجى، جزءًا متكاملا مع برامج التربية الرياضية التى تعطى فى حصة التربية الرياضية.
- يجب استخدام اختبارات اللياقة كوسيلة لحث التلاميذ وكعملية تقييم.
- يجب الاحتفاظ بتقارير كاملة عن كل طالب، وأن تكون هناك سياسة موجودة لوضع الدرجات والتقديرات اللازمة.
- يجب أن تعتبر مادة التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب.
- التعرف على المتأخرين بدنيا والعمل على أن تتحسن مقدرتهم البدنية.

التعرف على ناقصى النمو؟

هناك طرق عديدة يمكن التعرف بها على التلاميذ المتأخر نموهم البدنى بطريقة الفحص الطبى الذى يجب أن يتم كل فترة من الزمن على تلاميذ المدارس للمراحل المختلفة سيكشف عن حالات نقص نمو بدني بأسباب متعددة، منها الأمراض ومنها نقص فى التغذية.. الخ.

وهؤلاء التلاميذ يحتاجون إلى برامج تدريبية خاصة تناسب احتياجاتهم الشخصية وأن حالات القصور فى اللياقة البدنية فى التلاميذ التى لا تظهر فى الفحوص الطبية يجب أن تحدد بملاحظة التلاميذ أثناء النشاط الرياضى وباستخدام اختبارات اللياقة. إن المدرس لديه فرصة ممتازة لملاحظة درجة الكفاءة البدنية أثناء تدريس درس التربية الرياضية

ويجب أن يلاحظ هؤلاء الذين يتعبون بسرعة ويحمر وجههم ويلهثون أثناء الكلام، وبالطبع يستلزم ذلك بعض المعلومات عن المقدرة على جعل العمل ذا نتيجة قبل تقرير عما إذا كانت هذه العلاقات تشير إلى قدرة تحمل غير عادية أم أنها تشير إلى استهلاك أكبر للجهد والطاقة المعتادة وبين العلامات الأخرى على نقص اللياقة البدنية السليمة التى تظهر فى تنفيذ النشاطات هى نقص السرعة وضعف القوة والتوافق ولأن بعض التلاميذ (يخفون) عدم كفاءتهم البدنية بالانسحاب وعدم الرغبة فى الاشتراك فى النشاطات فى الفصل، هذا التصرف يجب أن يراعى كعلامة أو كدليل على ضعف اللياقة والمدرس يجب أن يعطى اعتبارا للعيوب البدنية وسوء التغذية والراحة والنوم غير الكافيين والعوامل الموروثة التى تؤثر على نمو اللياقة البدنية والضعف النفسى مثل نقص القدرة أو الرغبة فى الأداء الأحسن، وإذا نسب ضعف اللياقة البدنية إلى أى من هذه العوامل يجب أن يعالج السبب قبل أن يطالب أداء أى نشاط بنجاح وأن اختبارات النجاح تساعد على تحديد الذين لديهم ضعف فى اللياقة وهذه الاختبارات تستخدم لتقييم تقدم التلاميذ فى تحقيق اللياقة البدنية ولا يعنى حصول التلميذ على درجات منخفضة فى اختبارات اللياقة أنه ضعيف صحيا كما لا يعنى حصوله على درجات عالية أنه خال من المشاكل الصحية. إن الدرجات المنخفضة تشير إلى نقص الكفاءة فى الحركة والأداء وفى نسبة مئوية كبيرة من الحالات تتحسن هذه الحالة بالتمرينات السليمة والنشاط.

اختبار اللياقة البدنية :

وحتى نستطيع أن نحدد تحقيق أى هدف من الضرورى أن نقوم بعملية تقييم ولقياس النجاح فى الفصل الذى يهدف إلى تحسين اللياقة البدنية تعطى اختبارات معينة للعوامل المكونة للياقة البدنية، وتشهد نتائج اختبارات عوامل اللياقة ارتباط عال باللياقة الكاملة للجسم.

ويجب أن تعطى اختبارات اللياقة البدنية أربع مرات أو أكثر خلال العام حتى تعطينا دليلا نعتمد عليه التقدم الذى أحرزه التلاميذ. كما يحدد لنا المواضع التى تحتاج إلى بذل مجهود أكبر لإعطاء أثر فى التحسن والذين يحرزون نتائج منخفضة يجب أن يؤدوا اختبارات أكثر فى كل ستة أسابيع. وفى تنظيم الاختبارات يجب أن تطور الإجراءات حتى تضمن اختبار أكبر عدد ممكن بأكبر دقة ممكنة. وفى الفصول الصغيرة يستطيع

المدرس أن يقوم بالاختبار شـخصيا. وبذلك يضمن سـلامة تنظيم الاختبار ودقة تسـجيل الدرجات الضرورية للاختبار السـليم ولكن وجود عـدد كبير من الفصول يتطلب صعوبات التنظيم وكذلك الوقت وإجراءات أخرى ضرورية.

ومـن هـذه الإجراءات إقامة محطـات اختبار في الملعب حتى يمكـن أداء امتحانات متعـددة فـي نفس الوقت مع انتقال التلاميذ من محطة إلـى أخرى إلى أن يكملها جميعا واسـتخدام مسـاعدين من التلاميذ ضرورى فى إقامة الامتحان وتسجيل الدرجات فى كل محطة اختبار ويجب أن يتلقى المسـاعدون تعليمات دقيقة من المدرس عن فنون الاختبار مـع التأكيد علـى أهمية الدقة "بطريقة التدريب الدائرى"، أى أسـلوب التنظيم الدائرى الذى يؤدى فى دروس التربية الرياضية لتنمية عناصر اللياقة.

أمـا فى فصول الأطفال الصغار يكون اسـتخدام المسـاعدين مـن التلاميذ غير مرضى يستطيع المدرس أن يستخدم طريقة إعطاء نفس الامتحان لعدة تلاميذ فى نفس الوقت.

برنامج نشاطات اللياقة :

يجب على المدرس أثناء تخطيط برامج وجداول التربية الرياضية أن تضمن وقتا للذهاب لمـكان اللعب والعودة إلى الفصل وخلـع الملابس ولبس الملابس الرياضية حتى لا يضيع وقت التمرين.

اختبارات النشاطات :

إن النشـاطات التـى يجـب أن تعلم فى هذا الجـزء من البرنامج الـذى يكرس لتعليم المهـارات يجب أن يحـدد أولا وأخيرا باحتياجات واهتمامـات التلاميذ فى كل مرحلة معينـة، وإذا كان الاختبار متنوعا بشـكل كاف بحيث تسـتخدم العضلات المختلفة فى تنفيذ المهارة ومن المتوقع أن يكون هناك مساهمة فعالة نحو اللياقة البدنية من هذا الجزء مـن البرنامج بالرغم من أن الهدف الأساسـى هو تعلم مهارات جديدة وتحسـين مهارات أخرى سابقة.

إن الاختبـار الحكيـم لمثل النشـاطات يجب أن يكون أسـاس معرفـة بطبيعة النشـاطات ومسـاهمة كل فى التطـور البدنى للتلاميذ، ويجـب أن يعتمد الاختبار على نتائج اختبارات اللياقة البدنية والتعرف على أوجه النقص الموجودة فى بعض التلاميذ وفى الفصل عامة.

ومن هذه الملاحظات يستخلص المدرس احتياجات اللياقة البدنية فى مدارس المراحل المختلفة على مستوى الدولة كلها.

تقدير الدرجـات

إن الغرض من إعطاء درجات فى التربية الرياضية كغيرها من المواد الدراسية هو إعطاء تقرير عن تحقيق الأهداف. ويحتاج التلاميذ أن يحاطوا علما بتقدمهم وأن يعانوا فى تقييم نوعية العمل الذى أدوه وإعطاء تقديرات فى التربية الرياضية الطريقتين :

١ - وصف كتابى لتقديم التلميذ.

٢ - رمز يشير لمستوى الأداء.

وفى التقرير الكتابى يوضح بالتعليق على مجهودات التلميذ وقدراته على تنفيذ أهداف التعليم، ومن مميزات هذا النظام الإشارة إلى نقط الضعف التى يمكن التركيز على تقويتها ووضوحهـا أمام التلاميذ ووالديهم وممكن اسـتخدام الرموز فى التقرير الذى تعطى للتربية الرياضية فى المدارس عامة. مثلا يتفق على رموز يعمل بها ناجح.. راسب.

الاختبـارات :

فى اسـتخدام الدرجات يجب أن يسـتعمل المدرس نفس القواعد التى تحكم التدريس الجيـد، ويجب أن تعـد الامتحانات بحيث تنمى فى التلاميـذ الاهتمام بالاجابة الجيدة فـكل امتحان يؤديـه التلاميذ يجب أن يخدم بطريقة ما مثل كل نشـاط يحتويه البرنامج احتياجـات التلاميذ، ويجـب أن يخطر التلاميذ بنتائج الامتحانات بعد أدائها مباشـرة وأن الانتظـار الطويل بين الامتحان وبين وقت إخطـار التلاميذ بالنتيجة تنقص من معنى الامتحان بالنسبة لهم كما يجب إعطاء تفسير لهذه النتيجة حتى يمكن لكل فرد أن يفهم حالتـه ويتعرف إلى مواضع النجاح والنقص وهذه الاختبارات تهم التلاميذ لأنها وسـيلة لإظهـار المقدرة فى المنافسـة بين الزملاء لذلك يجب أن تتنوع الاختبارات حتى تسـمح للتلاميذ ذوى القدرات المختلفة أن يمتازوا عن بعضهم وأن تقييم التلاميذ فى هذه السن له معنـى جميل للقيم المتعلقة بمهـارة الحركة ويجب أن يحرص المدرس على أن يبالغ فى هذه القيمة حتى لا يُنظر إلى الطفل بطىء الحركة نظرة احتقار من زملائه.

وفى التخطيط للوقت الذى يعطى للاختبار والتقييم يجب أن يأخذ المدرس فى اعتباره عنصر الوقت.

ويمكـن أن يحدث التقييم أثنـاء التدريس. وفى حالات كثيـرة تعتبر الاختبارات فى الأسـاس تمرينات أو نشـاطات تقوم بتحسـين وتطويـر اللياقة والمهـارات ولكن الوقت المخصـص للاختبارات يجب ألا يمتد حتـى لا يضيع وقت طويل وفرص من العمل تجاه تحقيق أهداف البرنامج.

أنـواع الاختبارات :

تنقسم الامتحانات فى التربية الرياضية إلى ثلاث مراحل:

١ - اختبـار المعلومات :

مـادام أن مـن بين أهداف التربية الرياضية اكتسـاب المعلومـات، فمن الضرورى أن تسـتخدم الامتحانات التى توضـح مدى تحقيق الأغراض والامتحانـات التحريرية تؤدى لهذا الغرض فى المراحل المتأخرة فى مستوى التعليم بينما تكون الأسئلة الشفهية لأطفال الحضانة والمراحل الأولى ابتدائى أكثر نجاحا بسـبب القصور فى القراءة والكتابة ويفضل فى وضع الأسـئلة أن تكـون موضوعية وتحتاج لإجابة قصيـرة، وخاصة إذا كان المدرس سيمتحن عددا كبيرا من الطلبة ولديه فترة محدودة من الوقت لتصحيح الأوراق.

محتويات الامتحان :

مضمون الامتحان:

١ - فكرة عامة مع تشخيص للموضوعات.

٢ - تحديد الفقرات المهمة فى كل موضوع.

٣ - ترتيب الفقرات طبقا للأهمية كلما أمكن.

٤ - تحديد أفضل أنواع الاختبارات طبقا لطبيعة المادة.

وبمـا أنه لا يمكن أن يعطى الامتحان جميع المعلومات التى يعرفها التلاميذ يجب أن يكون هناك سؤال عن كل موضوع مهم.

الامتحانات المألوفة :

قد يرغب المدرس فى اسـتخدام بعض الاختبارات المألوفة وخاصة فى اللياقة البدنية واختبارات مهارة الحركة وقد أعدت لها مقاييس واختبارات معينة، وتعتبر هذه المقاييس أساس الحكم في التقييم. وهذه الاختبارات لها قيمة تفوق الامتحانات التى يعدها المدرس

لأنها وسـيلة لمقارنة التلاميذ بتلاميذ مدارس أخرى أو مدارس الدولة كلها. ومن مميزاتها الأخرى أنها لا تستغرق وقتا لإعدادها ويتم التقدير بسرعة وبساطة مثل الامتحانات الأخرى تسـتعمل هذه الامتحانات لتقييم ما حققه التلميذ. ومن الضرورى من أن بيئة المجتمع قد تتسـبب فى قلب المجهودات التى تبذل فى برنامـج التربية الرياضية فمثلا فى المجتمع الذى تكون فيه فرص اللعب والتمرين خارج المدرسـة محدودة يكون المستوى الاجتماعى والاقتصادى منخفضا، وعندمـا يكون التلاميذ ناقصى التغذية تكون درجات الامتحان فى مهـارة الحركـة ضعيفة بالرغم من امتياز برنامج التربية البدنية ومدرس المدرسـة. وبذلك تكون المقارنة بين مدرسة وأخرى غير سليمة ولا يعنى ذلك أن البرنامج الذى تعده مدرسة أقل مسـتوى مـن الأخرى، ويكون للمقارنة معنى فقط حينمـا تكون العوامل الخارجة عن المدرسة التى تؤثر على تقدم التلاميذ متساوية تقريبا.

وبالرجوع إلى الاختبارات المألوفة، وهذا مهم جدا، يجب ملاءمة التدريس للاختبارات، وكذلك إذا توسعنا فى استخدام هذه الامتحانات يجب أن يخطط للتربية الرياضية بحيث تشـمل النشاطات التى سـيمتحن فيها التلاميذ وذلك يضع مسئولية كبيرة بالنسبة لتحديد المنهـج على واضعى الامتحان. ولكن هناك خطرا من أن يدرس الامتحان بدلا من أن يقوم البرنامج المتنوع للتربية الرياضية الذى سيطور أهدافه.

امتحانات التوافق الاجتماعى والسلوكى :

ليس هناك وسـائل معينـة للقياس الدقيق للتوافق الاجتماعى والسـلوكى، ولكن هناك فنونـا عديدة تسـاعد المدرس على القيـاس الموضعى للصفات وبعض هـذه الفنون، مثل التوافق واختبارات الشـخصية والاختبارات النفسية الأخرى، يمكن استخدامها وتفسيرها جيدا بواسـطة الأطباء النفسيين. إن الإجراءات العملية فى التربية الرياضية هى التسجيل للحوادث والمقابلات الشخصية.

تسجيل الأحـداث :

هو تسـجيل يصف السـلوك فى لحظات معينة ومن المستحسن استخدام ملفات لحفظ البيانـات ويجب أن تـؤرخ البطاقات وتحفظ حتى يمكن متابعة تاريخ أى مشـكلة معينة بسـهولة، ويجـب أن تحتوى كل بطاقـة على وصف مختصر للظـروف التى لوحظ فيها التلميذ وأى حقائق يعرفها المدرس عن التلميذ وتفسيرات المدرس عنها. ويجب أن يتجنب المدرس إشعار التلاميذ بأن هناك نية لتسجيل الأحداث غير العادية فقط، لأن ذلك يقودنا

إلى تحليل غير ســليم للســلوك العام للتلميذ وإعطاء صورة غير كاملة لنمو التلميذ الحقيقى وتقدمه، ومن المهم أيضا أنه يعرف شيئا عن التلميذ فى بيئة خالية من المشاكل لا يتصرف فيهــا بطريقــة تثير الانتباه ومــن المهم أن نعرف أيضا المدى الــذى يحدث فيه انحراف السلوك ولهذا السبب يكون المطلوب تسجيلا منتظما للمحلاظات.

المقــابلات :

إن مقابلــة التلميــذ للمدرس يعطى فرصة ليكتســب المدرس فهما للأســباب التى وراء تصرفات التلميذ ويكون دور المدرس الرئيسى فى هذه المقابلة دور المستمع لأن الإلحاح فى جعل التلميذ يتكلم بتوجيه أسئلة كثيرة تجعله يرفض الكلام، بل يجب أن نجعل التلميذ يحس أن المدرس يهتم به وبشـعوره وقد يحتاج التلميذ إلى المســاعدة لمناقشــة المشكلة ويجب أن يوجد له المدرس تعليقات مشجعة. وأن ثقة التلميذ فى المدرس ضرورية لنجاح المقابلة الشخصية وتخلق جوا من الثقة والاحترام يستطيع المدرس أن يحصل على الحقائق التى يحتاجها لتحسين الموقف.

القياس الاجتماعى :

إن أكثر الوسائل فاعلية فى هذه الوسائل هى وسيلة القياس الاجتماعى وهو تقييم الزملاء عن طريق سؤال تلاميذ الفصل كتابة أسماء تلاميذ يفضلونهم أكثر عن التلاميذ الآخرين وقد يطلب منهم كتابة اســم تلميذ يكرهونه أكثر وتكون الأسماء التى ذكرت أكثرهم المحبوبون أكثر من زملائهم والذين لم تظهر أســماؤهم على الإطلاق أو ذكروا قليلا هم المكروهون فى المجموعة وبذلك يمكن أن يبذل المدرس مجهودا أكثر لمساعدة هؤلاء التلاميذ فى تحسين علاقتهم بالآخرين. وهناك طرق كثيرة تســاعد على تقبل المجموعة لهم مثل إثارة الانتباه لقدراتهم الخاصة أو إعطائهم مسئوليات معينة.

إن المعلومــات التــى تجمع من التلميــذ بهذه الطرق توضع فــى ملفاتهم مع تقديرات المدرسين لهم وما يسجله المدرس عنهم من لياقة بدنية وحالة صحية.

اختبار تنفيذ الحركات الرياضية العامة والمهارات :

يعتبر تطوير مهارات الحركة أحد أهداف التربية الرياضية وأن الاختبارات لقياس كفاءة تنفيذ هذه المهارات تقسم إلى قسمين: تسجيل النسب، واختبار المهارة الموضوعة.

تسجيل النسب :

في أثناء تدريس المهارة يستخدم المدرس هذا الفن ، أي باستمرار أنه يلاحظ التنفيذ ويعطي قراءات عن مدى فاعلية كل تلميذ وما يؤثر في هذه المقدرة من بين العوامل الآتية :

١ - ملاحظة أداء المهارة ومقدرة التلميذ.

٢ - تقسيم المهارة إلى أجزاء وتحليلها إلى مكونات مثل الرمي بدقة السرعة التي تقذف بها الكرة.

ويجب أن تقاس كفاءة التلميذ في كل جزء من هذه الأجزاء ويجب أن تؤخذ هذه الأشياء في الاعتبار في التقدير النهائي للتقسيم.

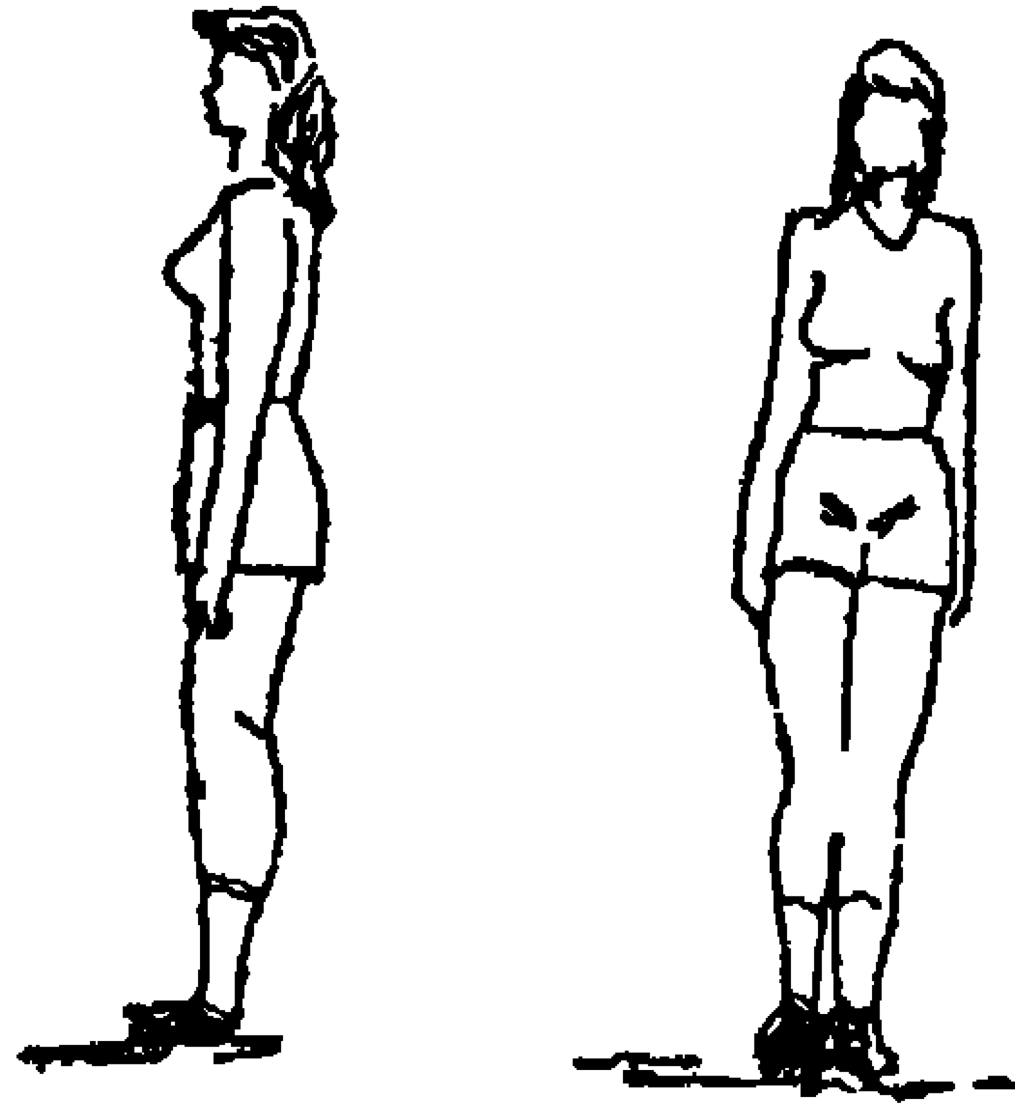
تقييم التعليم :

إن قـوة برنامج التربية الرياضية يقاس بمسـتوى تقدم التلاميـذ والتقدم البطيء ونقصه يتطلب تحليلا لتحديد الأسباب وقد يدعو ذلك المدرس إلى عمل استفتاء عن تنظيم الفصل محتويات المنهج وطرق التدريس.

ومن الأسئلة التي توجه :

- هل كان الوقت المخصص يستخدم بطريقة فعالة ؟
- هل كانت النشاطات التي تدرس تنمي اللياقة البدنية بكل مقوماتها؟
- هل يشترك كل تلميذ طبقا لقدرته؟
- هل كانت مشـاكل المهارات تحلل بطريقة سـليمة؟ وهل يعطى التلميذ فهما كاملا للتنفيذ؟
- هل كان التلاميذ يعطون الدفعة الكاملة لبذل أقصى جهد لهم؟
- هل كانت النشاطات تناسب مستوى التلاميذ ومستوى نضجهم؟
- هل أعد البرنامج تبعا لاختلاف مستويات التلاميذ وهل كان يدرس تبعا لذلك؟
- هل كان يعطى المثل الجيد للعب والروح الرياضية للتلاميذ؟
- هل كانت المناقشات والاستعراضات تقدم بوضوح وبطريقة سليمة؟

(١) الوقـــوف



(أ) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين:



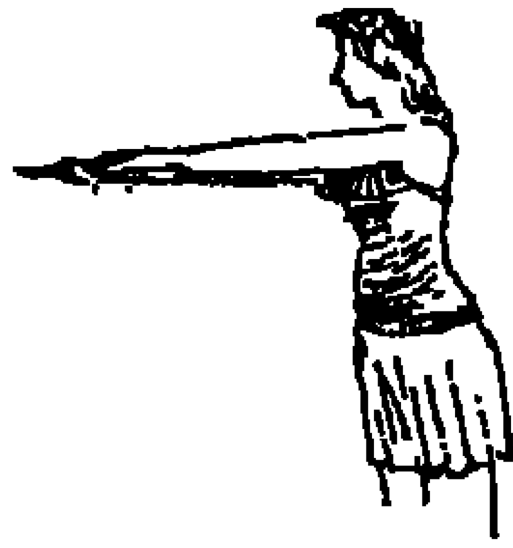
وقوف - الثنى



الذراعان مائلان لأعلى



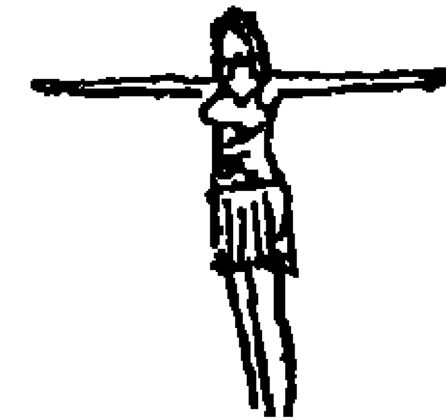
الذراعان حلقة عاليا



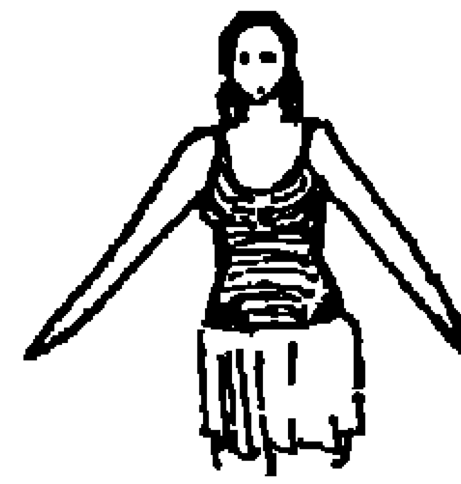
الذراعان أماما



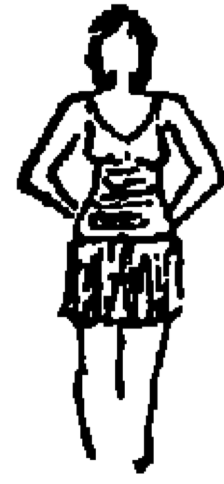
الذراعان عاليا



الذراعان جانبا



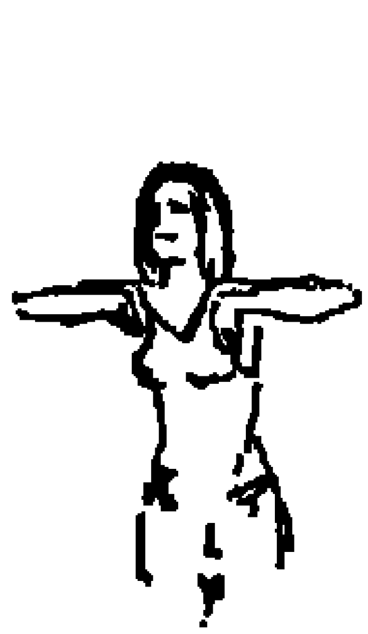
الذراعان مائلان أسفل



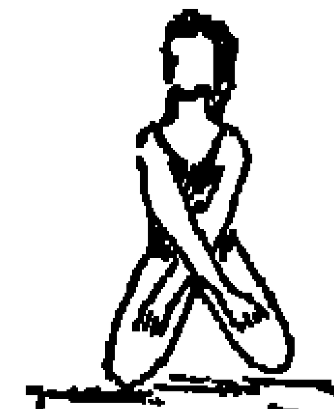
ثبات الوسط



سند الرأس



الثنى عرضا



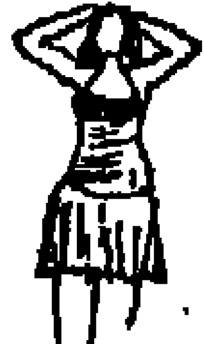
الذراعان متقاطعان أماما أسفل



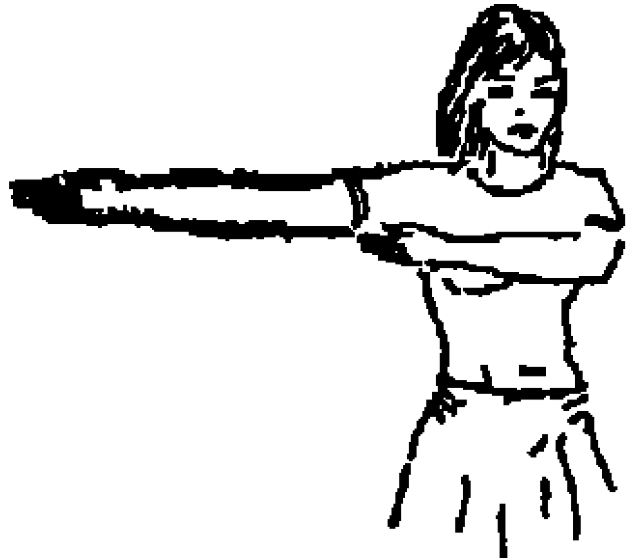
الذراعان زاوية



الذراعان خلفا

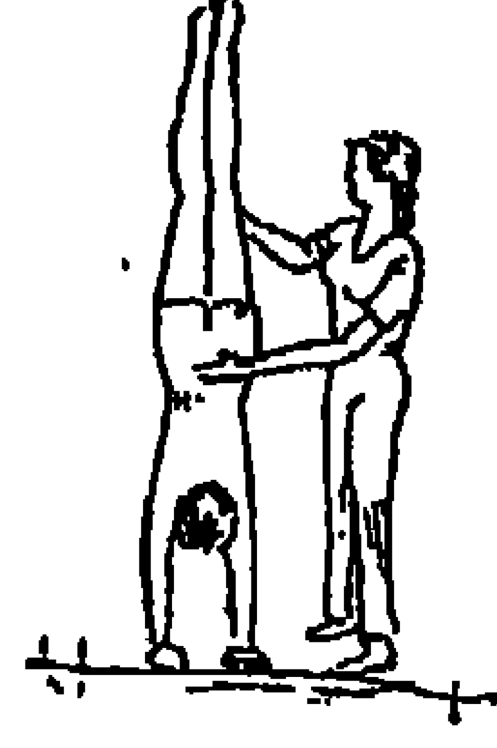


لمس الرأس



الذراعان متوازيان جانبا

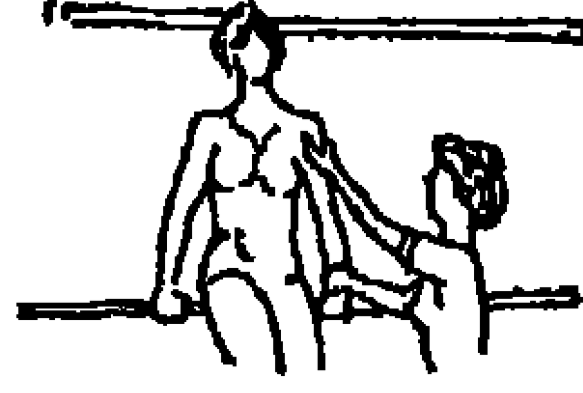
أنــواع الســـند



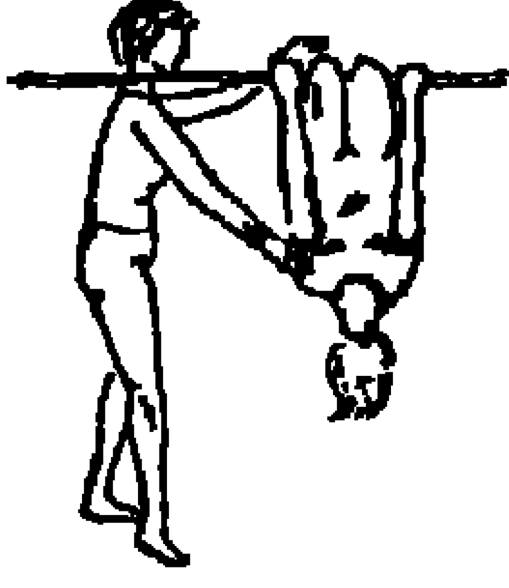
سند الوقوف على اليدين



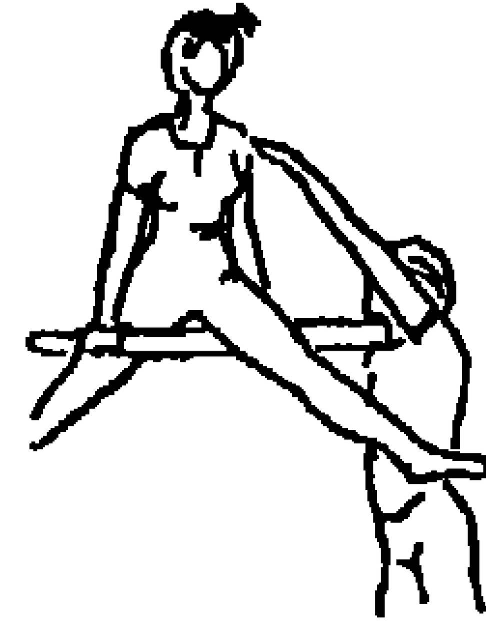
سند الدحرجة الأمامية



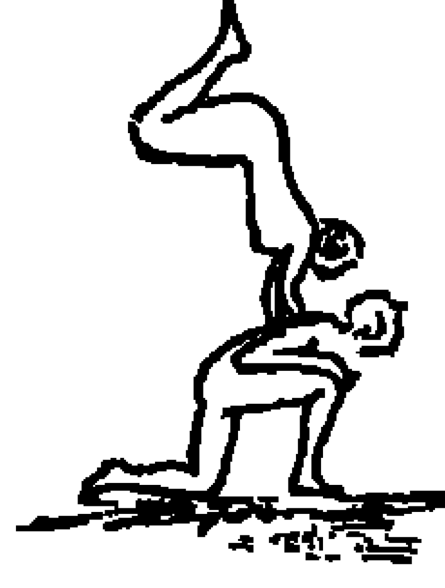
سند الارتكاز



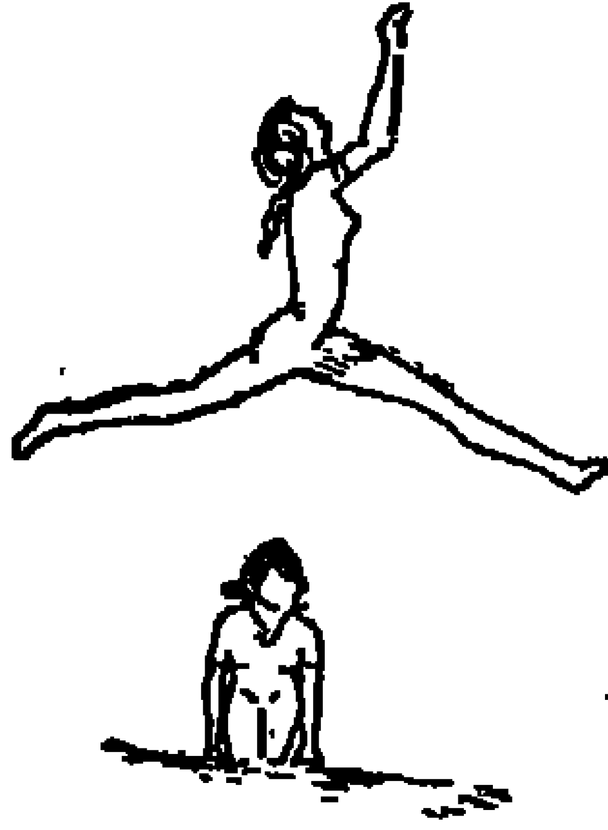
سند الدوران الخلفى



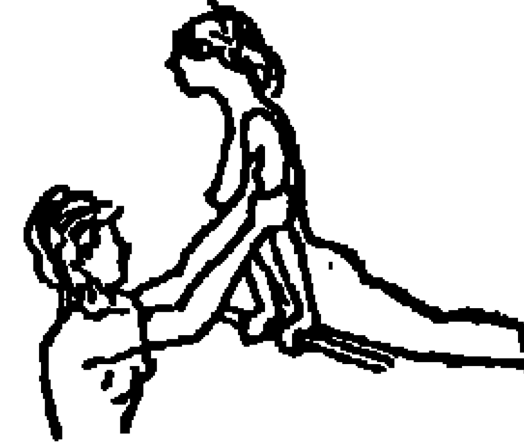
السند فى الدوران الأمامى



قفــزة الأرنب على زميل فى وضع (الجثــو الأفقى) قفزة باستعمال تلميذ كأداة



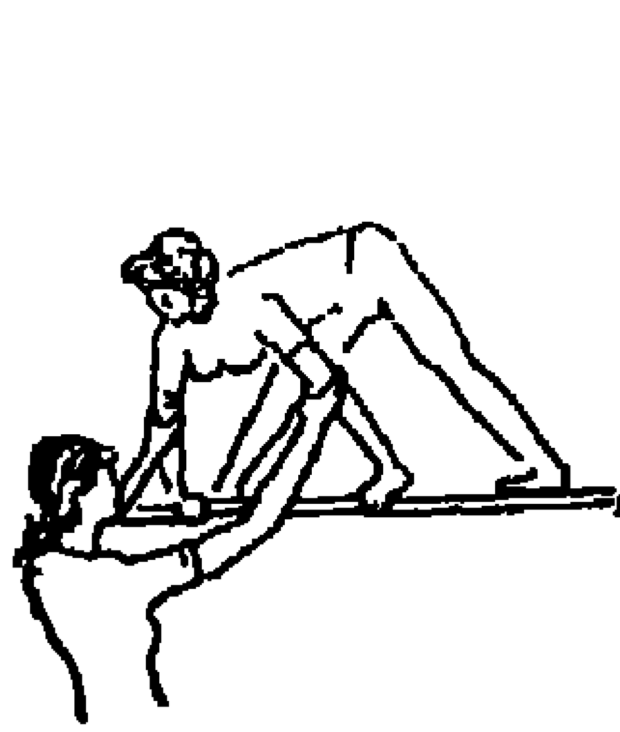
وثب الفجوة فوق ظهر زميله فى وضع (الجثو الأفقى) قفزة باستعمال تلميذ كأداة



القبض باليدين فوق الكوع يقف الســاند فــى وضع (الوقــوف فتحــا) أو (الوضع مامــا) والكفين مت١٧,٢٩٩واجهين فوق عضد اللاعب ويستخدم هذا السند فى : القفزة السريعة - القفزة البطيئة - قفزة الأرنب - قفزة الذئب - قفزة الســور - قفزة عفريت العلبة



قفــزة الأرنب على الصندوق



الســند المواجه ليقبض باليدين فوق الكوعين.

يقف الســاند فى مواجهة اللاعب مع القبض بيديه فوق العضدين ويستخدم هذا السند فى القفز فتحا.

(٢) الجلوس



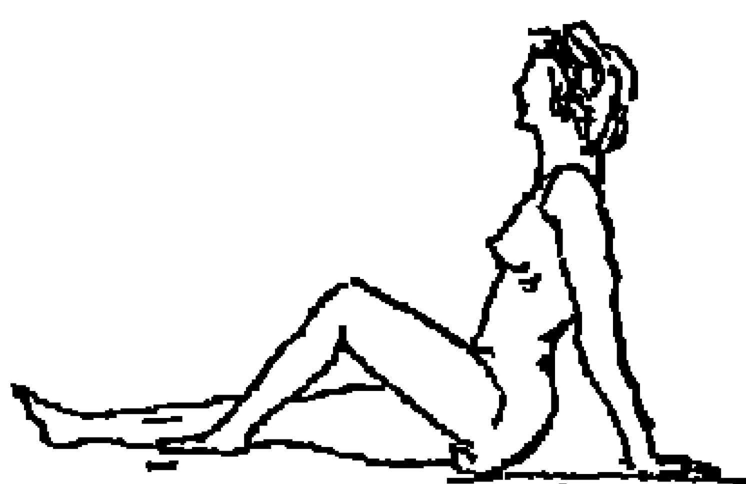
(ا) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الذراعين مثل السابق فى الوقوف:

(ب) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الرجلين:

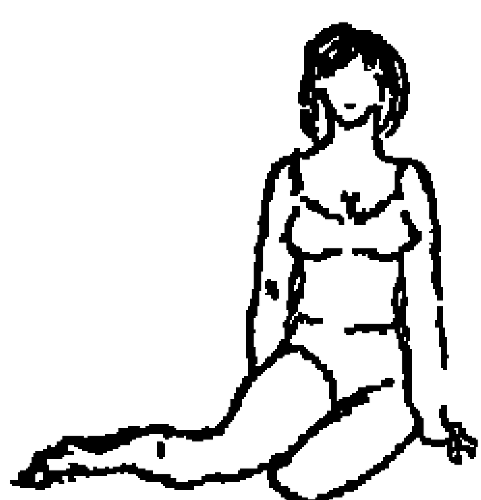
(جـ) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الجذع "كما سبق فى الوقوف":



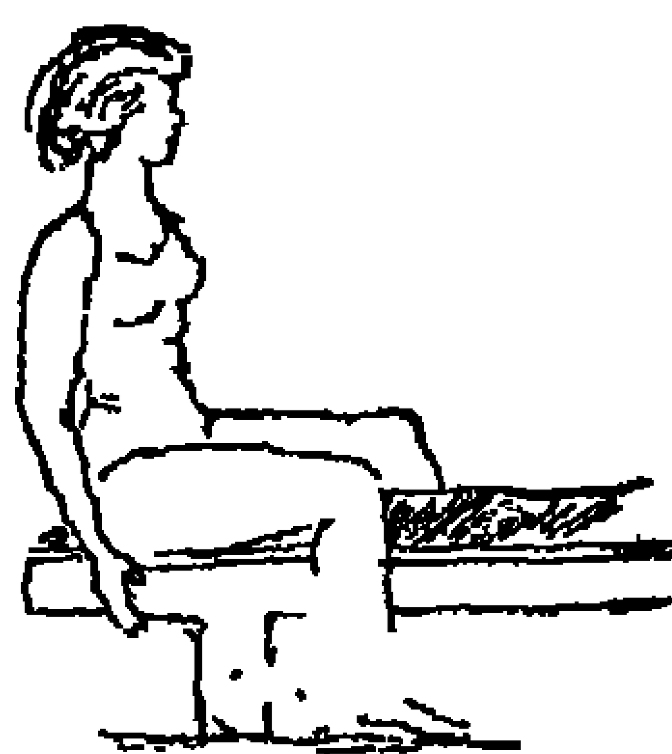
جلوس القرفصاء



جلوس قرفصاء



الجلوس جانبا



الجلوس الركوب



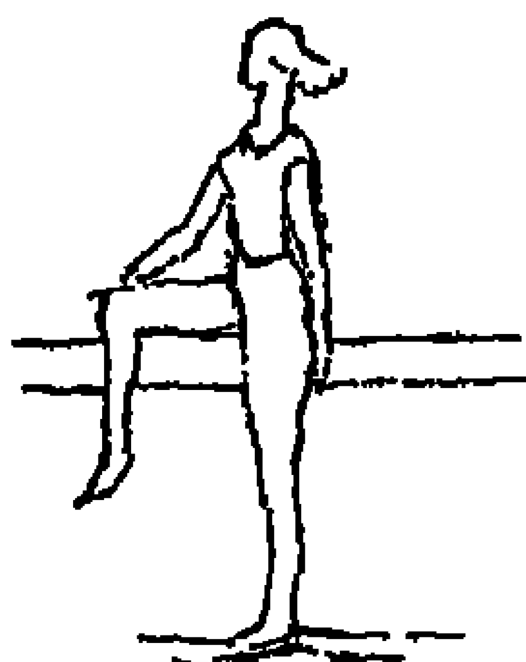
الجلوس طولا



الجلوس التوازن

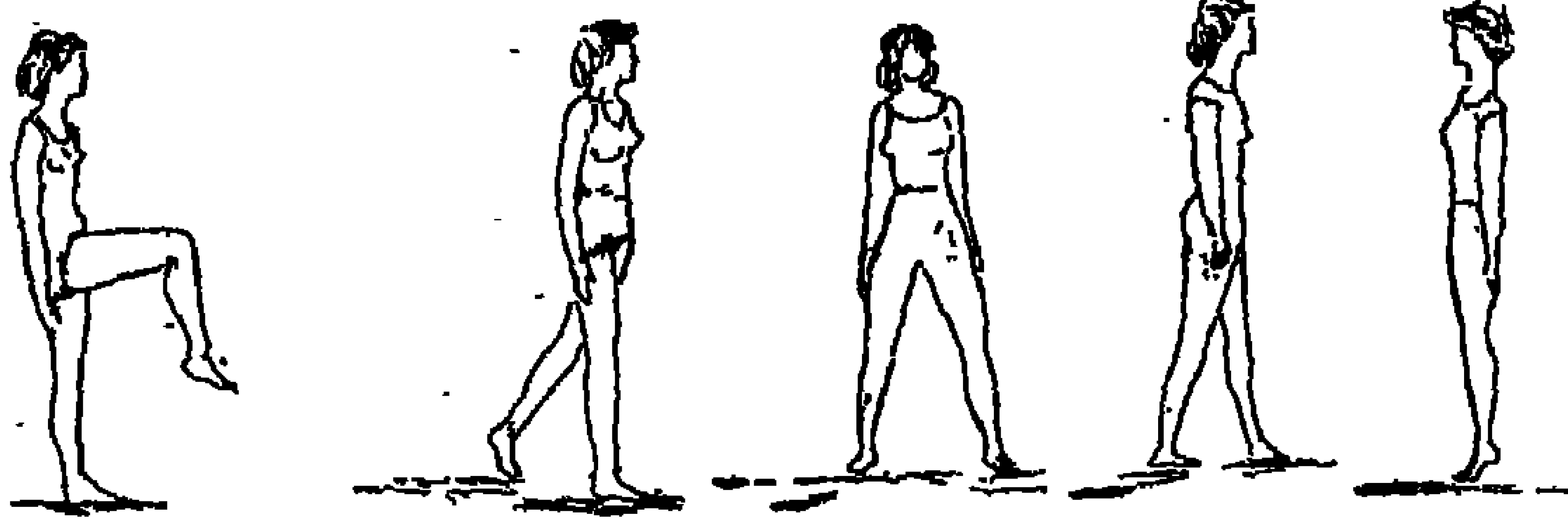


الجلوس طولا فتحا

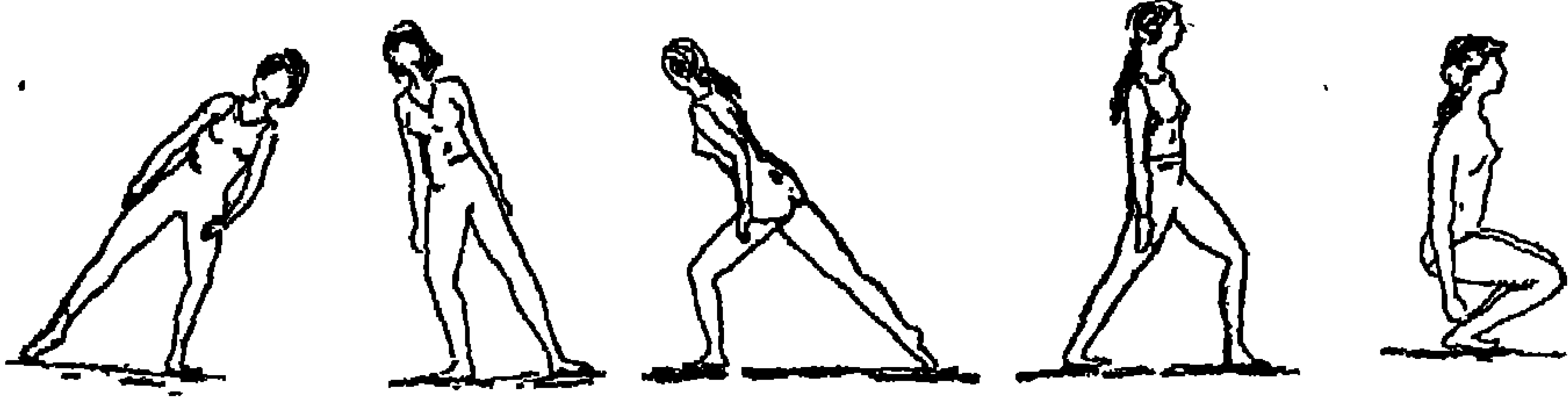


الجلوس العالى جانبا

(ب) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الرجلين :

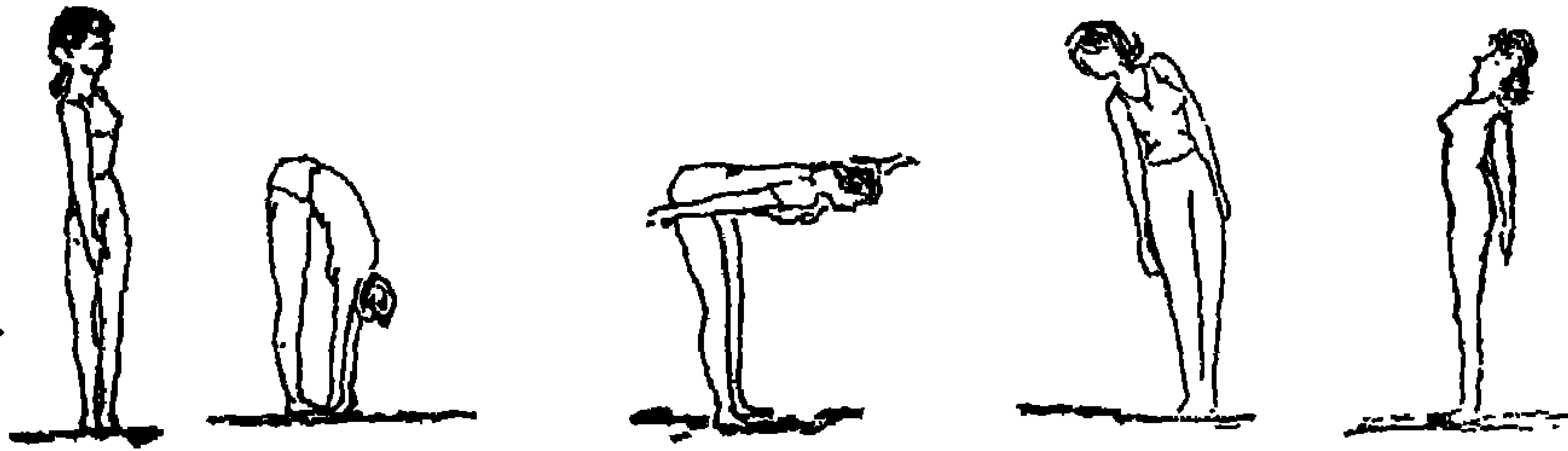


وقوف المشط   وقوف المشي   الوقوف فتحا   وقوف سند المشط خلفا   وقوف القرفصاء



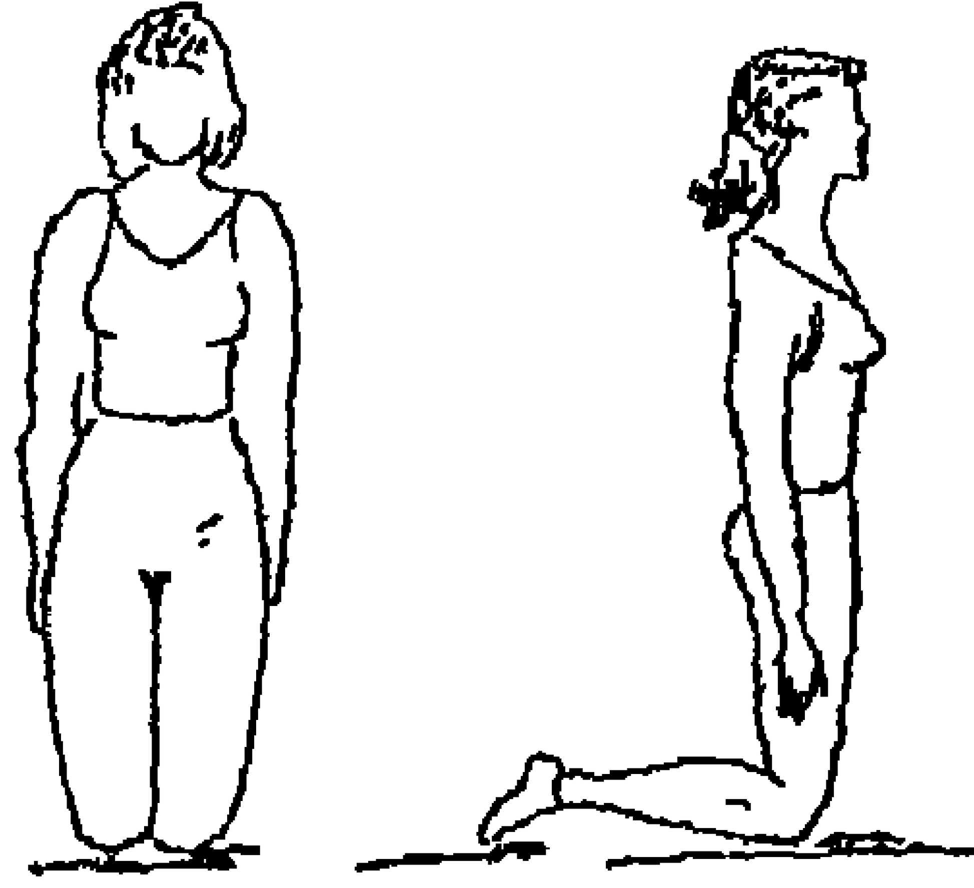
اقعـــاء   الطعن أماما   طعن المشط أماما   الطعن جانبا   طعن المشط جانبا

(جـ) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الجذع



وقوف التقوس   وقوف انثناء   وقوف الميل   وقوف انحناء   وقوف اللف

(٣) الجثو «الركوع»



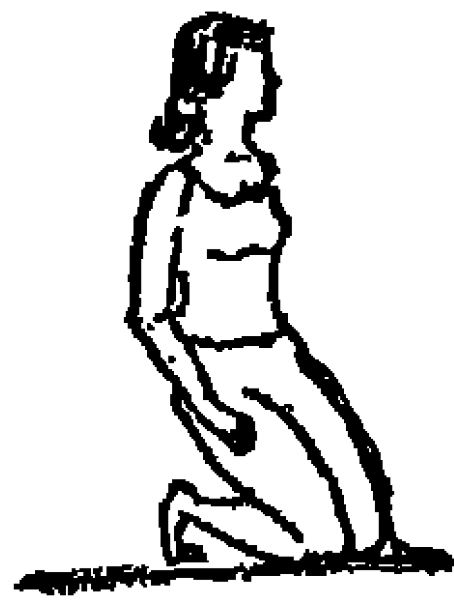
(أ) تشبه الأوضاع السابقة من الوقوف بتحريك الذراعين:

(ب) أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الرجلين:

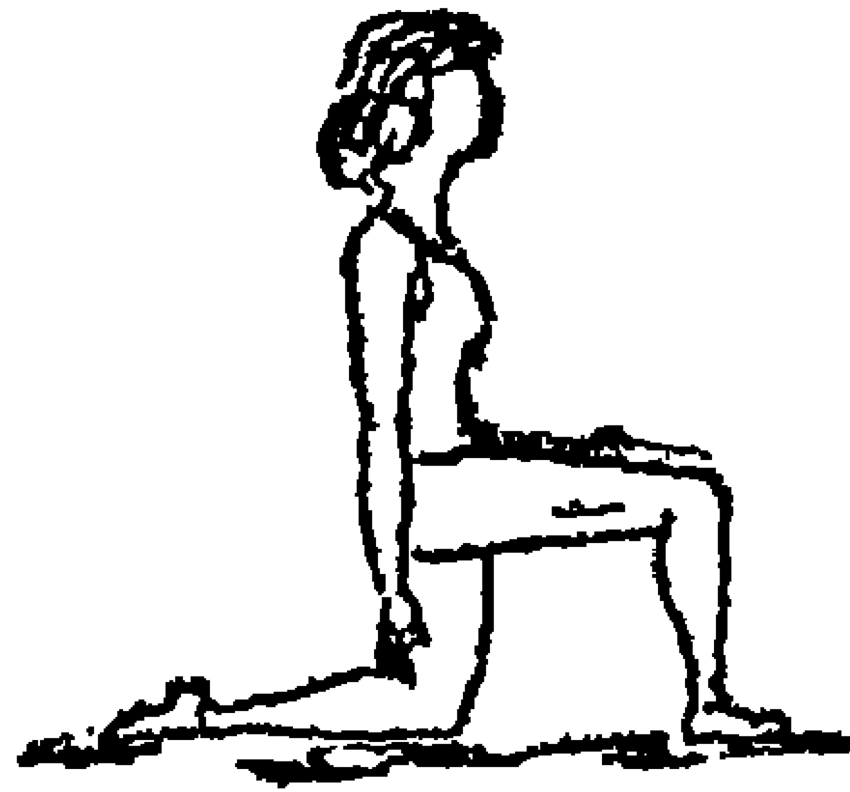
(جـ) أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الجذع "كما سبق فى الوقوف":



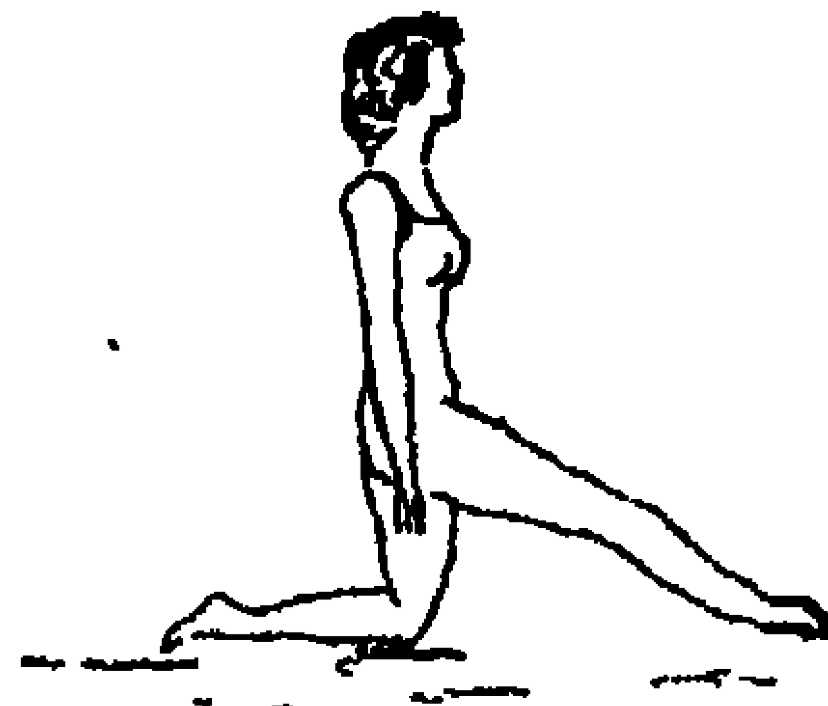
الجثو فتحا



جلوس الجثو



$\frac{1}{2}$ جثو

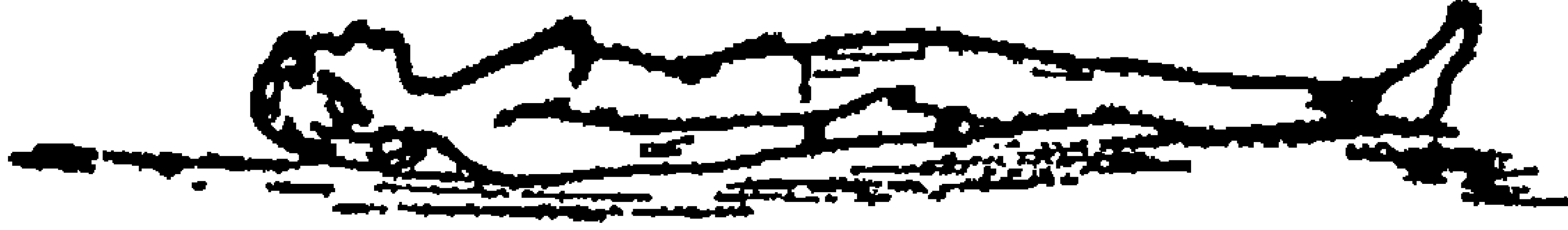


جثو سند المشط أماما



$\frac{1}{2}$ جثو سند المشط جانبا

(٤) الرقـــود



(أ) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الذراعين:

تشبه الأوضاع السابقة فى الوقوف ماعدا وضع الذراعين خلفا:

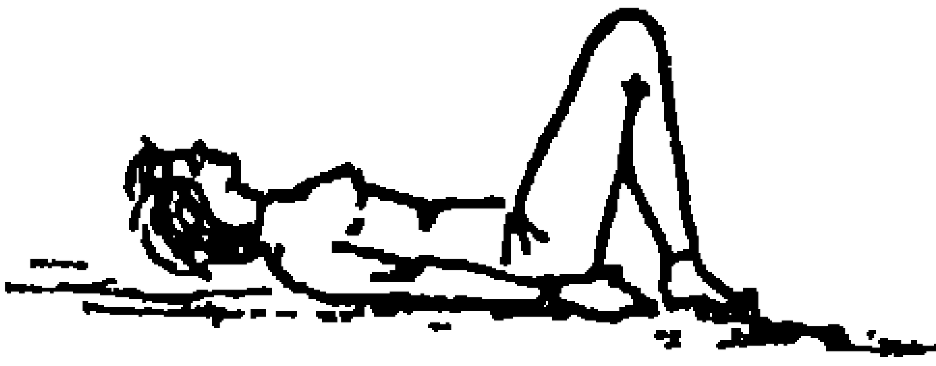
(ب) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الرجلين:

(جـ) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الجذع:

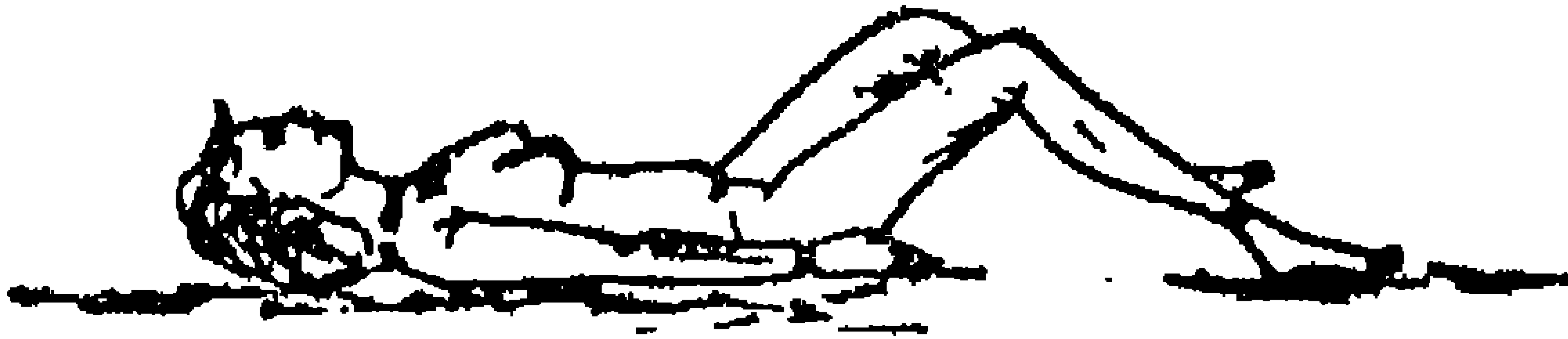
تشبه أوضاع الوقوف ماعدا وضع الميل:



رقود ½ قرفصاء

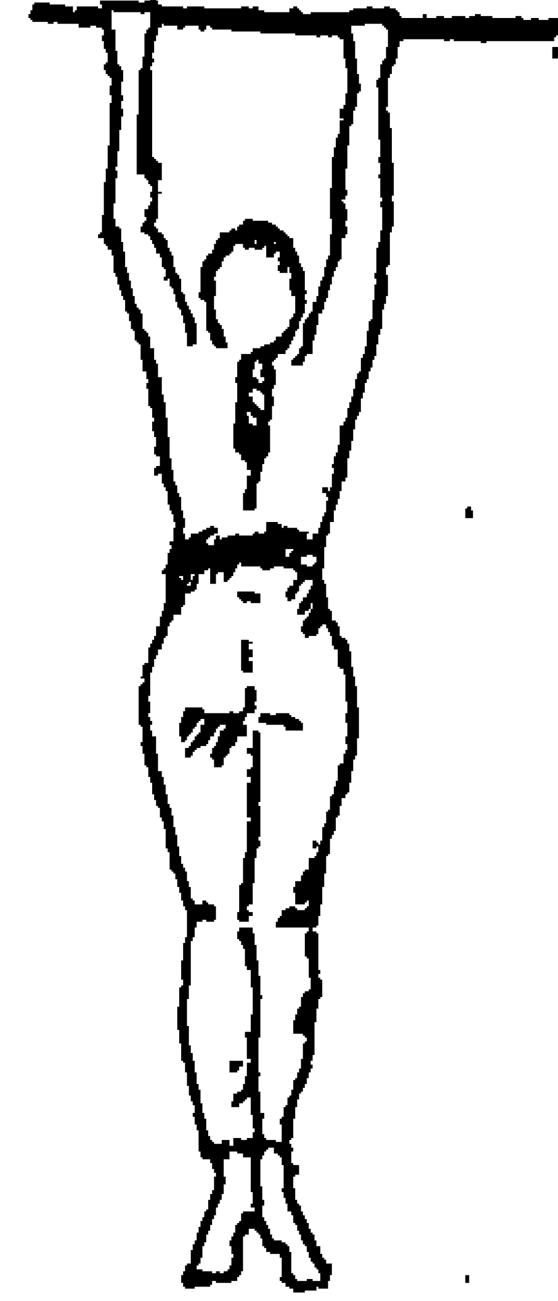


رقود القرفصاء

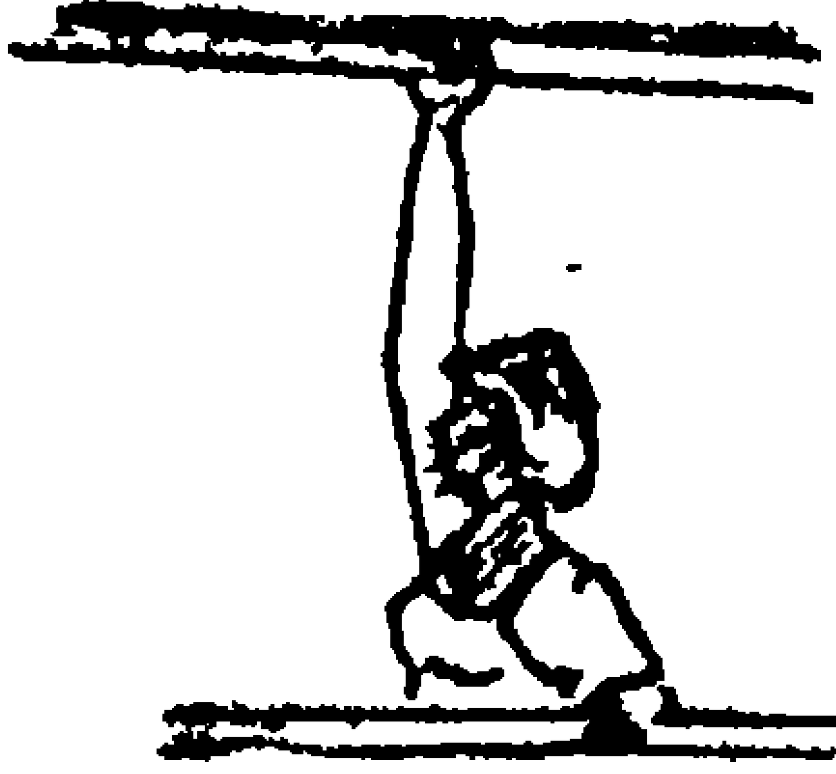


رقود القرفصاء فتحا

(٥) التعلق

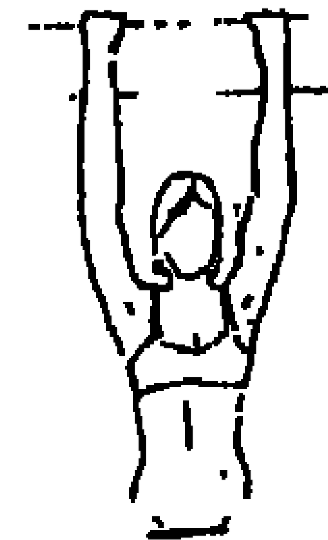


وضع التعلق الأصلـــى بالقبض من أعلى
أى ظهر اليدين مواجه للجسم.

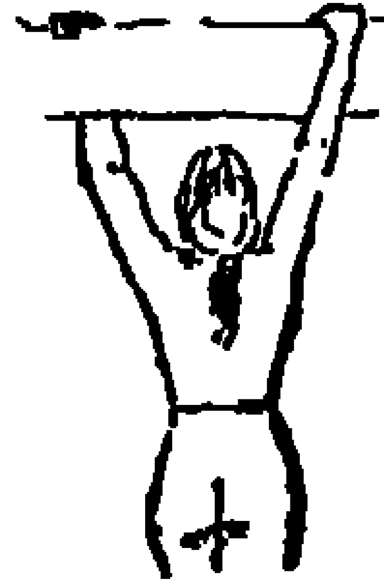


التعلق بالمسك الموزع على عارضتين على
أن تكون إحداهما أعلى من الآخرى.

(أ) أوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الذراعين :



(١) التعلق بالقبض من
أسفل أى راحتىْ اليدين
تواجهان الجسم.



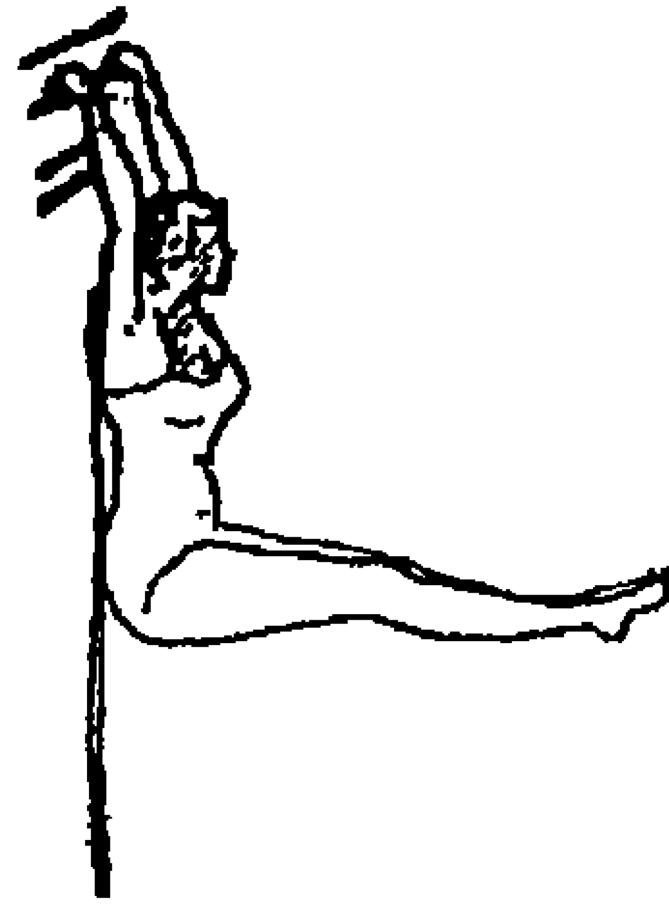
(٢) التعلق بالمسك المتبادل أى
إن إحدى اليدين بالمقبض من أعلى
والأخرى بالقبض من أسفل



(٣) التعليق بالمسك المواجه
أى أن الكتفين فى زاوية قائمة
مع العارضة

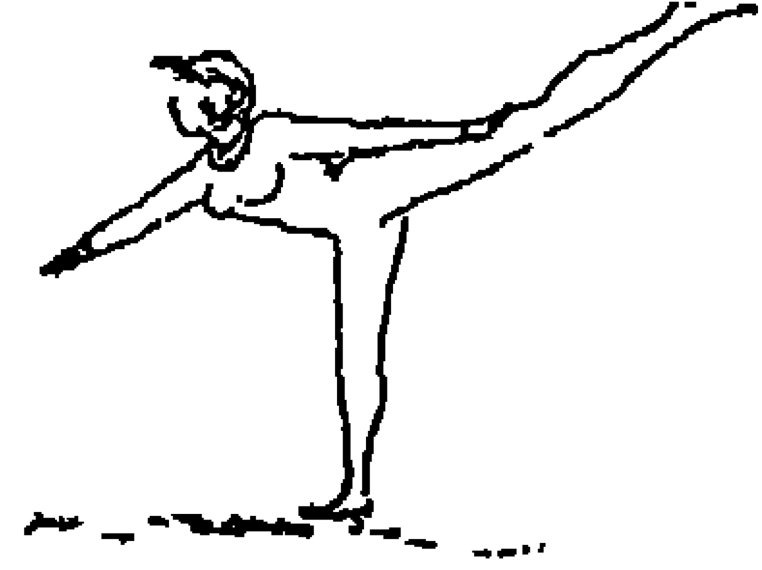


تعلق القرفصاء

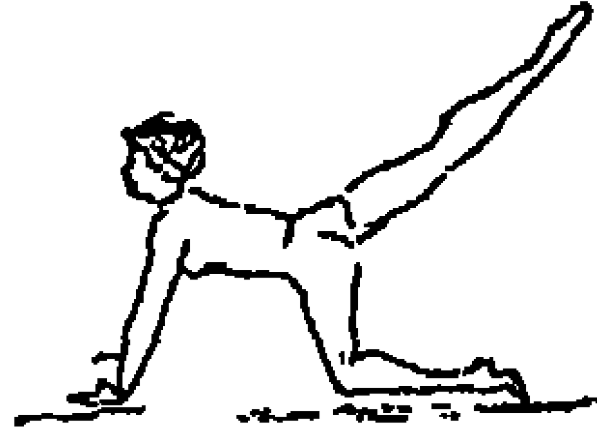


التعلق فى زاوية

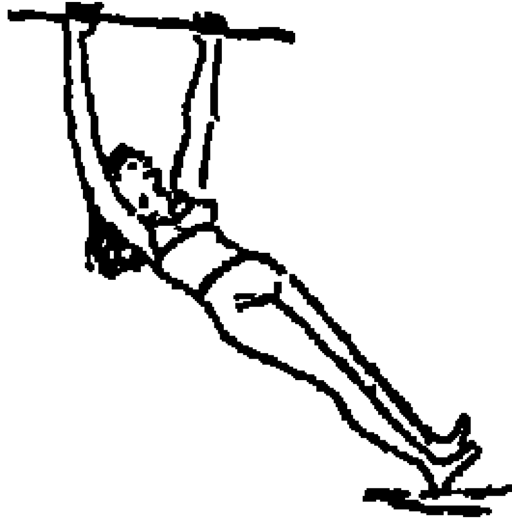
أوضـــاع أخرى



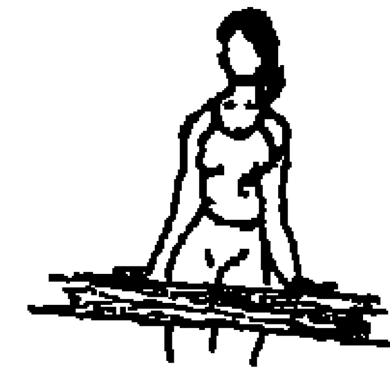
ميزان كبير



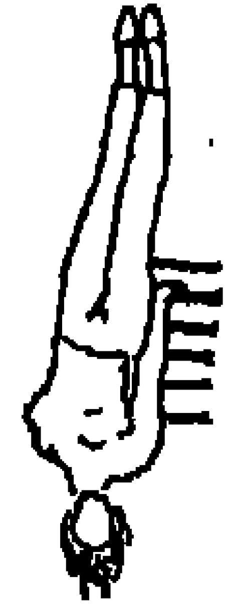
ميزان صغير



التعلق السقوطى



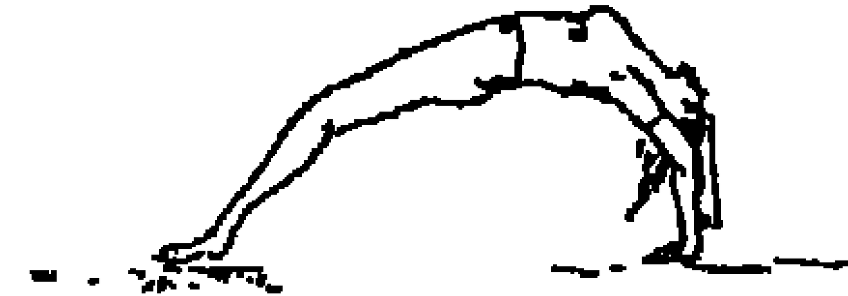
التعلق الاتزانى



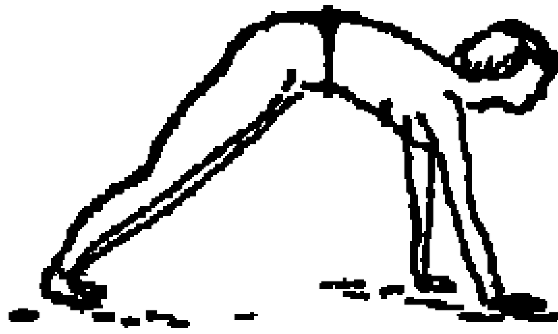
التعلق العكسى



الانبطاح



القبة



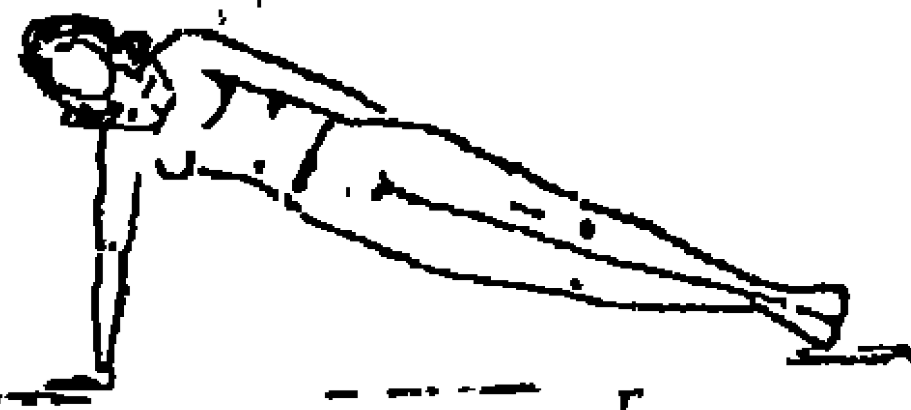
الوقوف على أربع



الجلوس على أربع



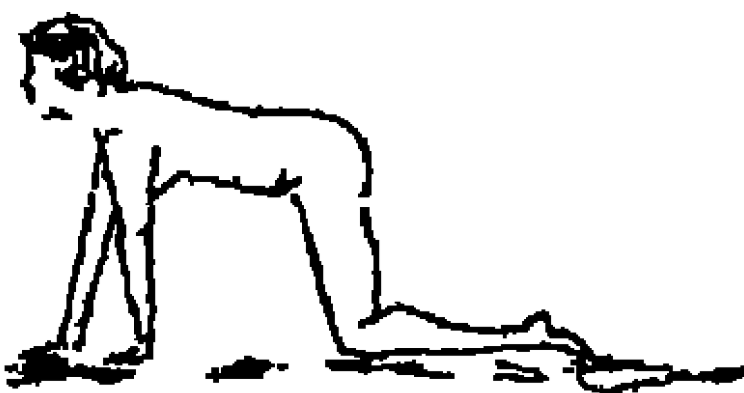
الانبطاح المائل



الانبطاح المائل جانبا



وضع الموزة

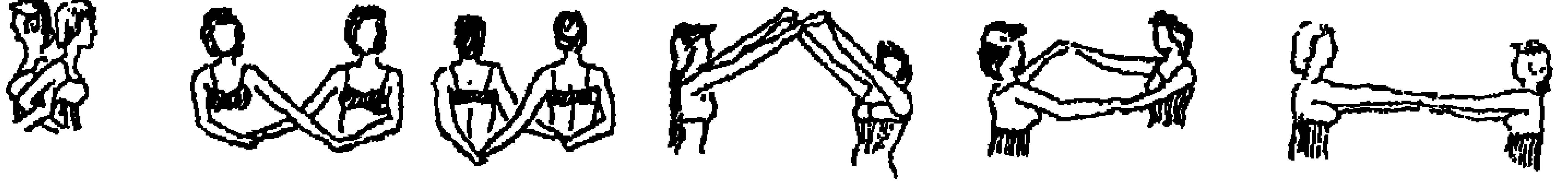


الجثو الأفقى

أنـواع القبـض

العمل مثنى (٠٠)

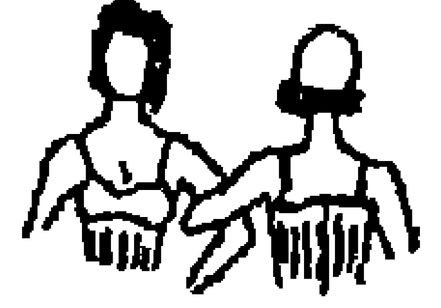
العمل ثلاثا (٠٠٠)

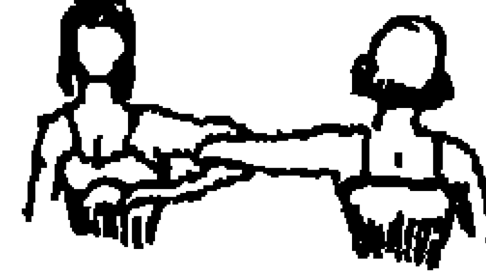


(٠٠) وجها لوجه

(٠٠) جنبا لجنب

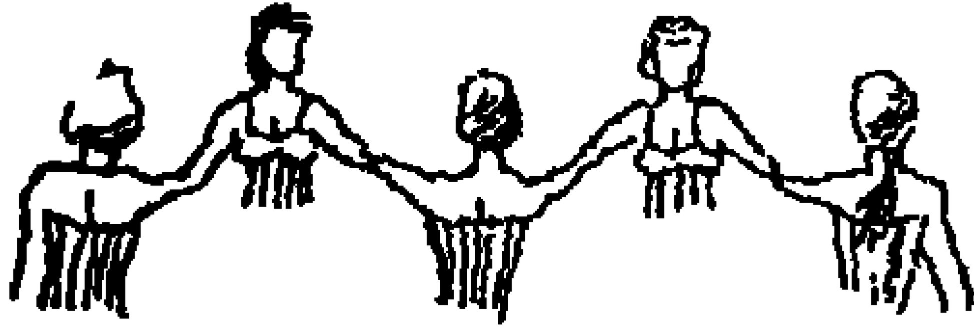
(٠٠) ظهرا لظهر







(٠٠) شبك الذراعين بالمواجهة العكسية



سلسلة الزجزاج



سلسلة الثنى

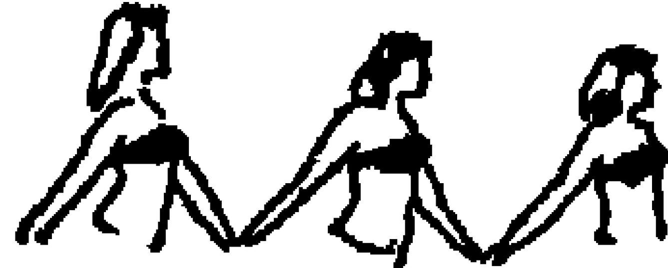
سلسلة القبض أسفل



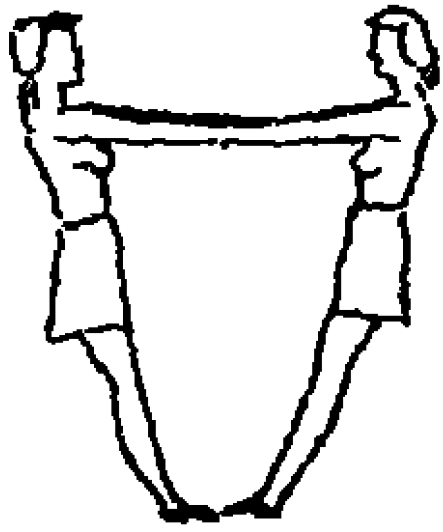
سلسلة القبض عاليا



سلسلة الثنى عاليا



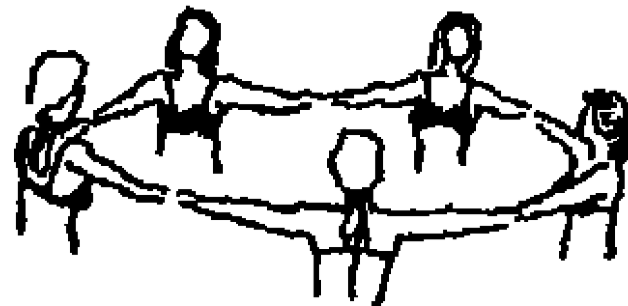
سلسلة المسك في قاطرات



السقوط خلفا



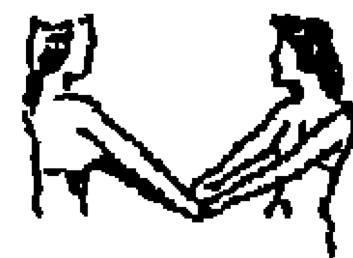
سلسلة الحلقة بالثنى



سلسلة الحلقة

السقوط أماما

مسكة السلام



مسكة المهـد



المسك بالمد عرضا

الباب الثانى عشر

- التدريب الميدانى فى التربية الرياضية.
- أهداف تدريس التربية الرياضية.
- توجيهات عامة.
- بعض التوجيهات لطالبة التمرين فى مادة التربية العملية.
- بعض الطرق الأساسية والمساعدة لتعليم المهارات.

أهداف تدريس التربية الرياضية

١ - تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ بدنيا وعقليا ونفسيا.

٢ - تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للطلاب.

٣ - غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة.

٤ - تنمية الصفات البدنية والمهارية لتحقيق مستوى اللياقة الفنية العالية.

٥ - اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية.

٦ - اشباع الميول والاحتياجات فى إطار من التوجيه السليم.

٧ - اكتساب القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعاية الممتازين.

٨ - الاهتمام بالروح الرياضية عن طريق الممارسة السليمة للأنشطة الرياضية.

٩ - تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركى.

١٠ - الاهتمام بالجانب الترويحى خلال الدرس والأنشطة المكملة له.

١١ - الاهتمام بالناحية التربوية وبث القيم والمبادئ السامية والأخلاق الحميدة.

الخطة العامة للتربية الرياضية

وضعت الخطة العامة للتربية الرياضية وفق المنهاج المطور ومتمشيا مع خطة الإدارة العامة وحسب الإمكانات المادية والبشرية للمدرسة.

١ - إعداد درس التربية الرياضية.

٢ - إعداد الملاعب وتسويتها وتخطيطها.

٣ -إعداد حجرة التربية الرياضية.

٤ - إعداد أدوات التربية الرياضية وإصلاح ما يمكن إصلاحه واستكمال الباقى بالشراء.

٥ - إعداد ميزانية التربية الرياضية وعمل المشروع الخاص بها.

٦ - إعداد حقيبة إسعافات أولية.

٧ - إعداد الطابور إعدادا جيدا ويجهز بالتمرينات والأناشيد.

٨ - عمل سجلات التربية الرياضية.

٩ – إعداد قيادات من الطلاب للاستعانة بهم فى نظام المدرسة.
١٠ – النشاط الرياضى الداخلى والخارجى.
١١ – اختيار فريق الأشبال.
١٢ – اختيار فريق التمرينات.
١٣ – اختيار فريق كرة القدم واليد والطائرة.
١٤ – اختيار الفرق عن طريق إعداد دورى النشاط الداخلى.
١٥ – اختيار فريق ألعاب القوى.
١٦ – الكشف على الفرق الرياضية.
١٧ – حضور اجتماعات مدرسى التربية الرياضية وتنفيذ المتطلبات.
١٨ – الاشتراك فى دورى الإدارة والدورات الرسمية.
١٩ – تدريب الفرق الرياضية.
٢٠ – اختبارات خامات للعام الدراسى الجديد.
٢١ – الاستعداد للدورة الأولى والثانية.
٢٢ – الاشتراك فى المناسبات القومية والاحتفالات الرياضية.
٢٣ – إعداد جوائز للمتفوقين رياضيا.
٢٤ – التعاون التام مع توجيه التربية الرياضية وأيضا إدارة المدرسة.
٢٥ – خلق روح المنافسة الشريفة عن طريق الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية.

البرنامج الزمنى للخطة العامة للتربية الرياضية

شهر أكتوبر

«التحضير الأول»

١ - إعداد دروس تربية رياضية.

٢ - إعداد فناء المدرسة.

٣ - إعداد طابور المدرسة وتجهيز التمرينات والصيحات والأناشيد.

٤ - إعداد حجرة التربية الرياضية وإعداد الأدوات الرياضية اللازمة.

شهر نوفمبر

«التحضير الأول»

١ - إعداد دروس التربية الرياضية.

٢ - إعداد ميزانية التربية الرياضية وعمل المشروع الخاص بها.

٣ - عمل سجلات التربية الرياضية.

٤ - إعداد قيادات من الطلاب والاستعانة فى نظام المدرسة.

٥ - اختيار الفرق الرياضية التى تمثل المدرسة.

شهر ديسمبر

«التحضير الثانى»

١ - إعداد دروس التربية الرياضية.

٢ - إعداد دورى للنشاط الداخلى بكرة القدم.

٣ - تدريب الفرق الرياضية.

٤ - تدريب فريق ألعاب القوى.

٥ - اختيار فريق الأشبال.

شهر يناير

«التحضير الثالث»

«النشاط الخارجى»

١ – إعداد دروس التربية الرياضية.
٢ – الاشتراك فى دورى الإدارة.
٣ – الكشف الطبى على الفرق الرياضية.
٤ – تدريب الفرق الرياضية.

شهر فبراير

«التحضير الرابع»

١ – إعداد دروس التربية الرياضية.
٢ – الاشتراك فى بطولة ألعاب القوى.
٣ – تدريب الفرق الرياضية.

شهر مارس

١ – إعداد دروس التربية الرياضية.
٢ – الاشتراك فى المناسبات الترفيهية والاحتفالات الرياضية بالمدرسة.
٣ – إعداد جوائز للمتفوقين رياضيا.
٤ – اختيار خامات للعام الدراسى الجديد.

توجيهات عامة

١ – علـى المـدرس أن يقوم بتدريـس حصص التربية الرياضية طبقا للخطة الدراسـية ولا يستبدل بها أى مادة أخرى نظرا لحاجة الأطفال الماسة إليها.

٢ – درس التربيـة الرياضية عامل له أهميته فى تحديد نشـاط التلاميذ وحيويتهم إذا وضع وسط الدروس النظرية.

٣ – يجـب تعويـد الأطفال ارتداء الزى المناسـب لأنه يعطيهـم الحرية والانطلاق فى الحركة ولا يضرهم من الناحية الصحية.

٤ – إعداد الملعب والأدوات وشـرح طريقة استخدامها وتحديد أماكنها من أهم أسباب نجاح درس التربية الرياضية.

٥ – يجب عدم الإطالة فى الشرح وإبقاء التلاميذ فى وضع سكون لفترات طويلة وخاصة فى الأيام التى يكون فيها الجو بارداً.

٦ – على المدرس أن يلم إلماما تاما بالدرس الذى أعده للأطفال حتى لا يتشتت انتباهه بين ضبط الفصل وتذكر محتويات الدرس.

٧ – درس التربيـة الرياضيـة مـن أحب الدروس للأطفال، ويجـدر بالمدرس أن يكون بشوشـا لطيفا معهم فيشـجعهم فى الوقت المناسـب ويثير حماسهم ليزيد إقبالهم على الدرس.

٨ – عنـد مطالبة الأطفال بتكرار بعض الحـركات يجب عدم المغالاة فى التكرار حتى لا يمل منه الأطفال.

٩ – ارتفاع الصوت والأوامر المتلاحقة من المدرس ليسـت مدعاة للسـيطرة على التلاميذ ولكن الطريق السليم هو فهم الأطفال وإعطاؤهم ما يناسبهم.

١٠ – إن أخطـاء القلة مـن الأطفال أثناء درس التربية الرياضية ليسـت مبررا لإيقافه ويمكن علاجه أثناء استمراره بلباقة، إلا إذا كان خطأ عاما فيتحتم إيقاف الدرس لتصحيح الخطأ.

١١ – المدرس مسئول مسئولية تامة عن حسن سلامة أطفال فصله أثناء الدرس.

١٢ – على المدرس ألا يقدم نموذجا بنفسه لأية حركة من الحركات إذا كان أداؤه متقنا وله أن يطلب من أحد تلاميذه المتازين تقديم هذا النموذج.

١٣ – لابد من اســتخدام قادة من التلاميذ الأذكياء والأكفاء أثناء الدرس وعند تحضير الأدوات.

١٤ – لا يعاقــب الطفــل بزيادة نصيبه فى العمل الحركــى وإذا تطلب الأمر يبعد عن الدرس لفترة قصيرة حتى يبصره بخطئه.

١٥ – ضرورة اشــتراك الأطفال الذين حرمتهم الطبيعة من القدرة الحركية المتكافئة مع زملائهم فى ألوان من الأنشطة المناسبة لقدراتهم (شلل الأطفال– البدانة).

١٦ – الاهتمــام بتهيئة نفــوس الأطفال لدروس التربية الرياضيــة حتى يزيد اهتمامهم ويســتجيبون للمدرس، ويحضرون الزى المناسب. كما يستشف المدرس عن طريق المنافســة ميول ورغبات الأطفال واقتراحاتهم للاقتناع بمحتويات الدرس وتوزيع الأعمال المساعدة عليهم.

١٧ – يفضل الاستعانة بالموسيقى فى بعض الدروس بالتعاون مع مدرسى الموسيقى كلما أمكن ذلك.

توجيهات خاصة لتنفيذ الدرس

١ – يراعى أن تكون الحركة حرة طبيعية بعيدة عن الشكليات.

٢ – يترك لكل تلميذ حرية الأداء طبقا لقدراته الذاتية.

٣ – يكون الهدف هو زيادة تكرارات الأداء حتى يكون للعمل عائد مؤثر.

٤ – يراعى الفروق بين التلاميذ.

٥ – التربيــة النظاميــة لا تتم من خلال الاصطفاف والتشــكيلات ولكن طريقها الأمثل مــن خلال تنظيمات التلاميذ فى مجموعات والقيادة والانقياد والطاعة ومن خلال الإعداد الجيد لتحركات التلاميذ وأماكن الأدوات والأجهزة وتخطيط الفناء.

٦ – لــكل تلميذ توقيته الذاتــى فلا تلزم التلاميذ بتوقيت موحد حيث إن نمو الصفات البدنية هى المحدد لها التوقيت.

٧ – الميل للعب ميل فطرى ويعتبر اللعب هو الوســيلة الطبيعية لإعداد الطفل ولذا فإن محتــوى الدرس مــع اختلاف أهدافه يجب أن ينفذ من خــلال الألعاب الصغيرة والمنافسات البسيطة.

٨ - إعداد الأدوات وتحديد أماكنها وطريقة التعامل معها وتحديد مسئوليات التلاميذ وتعويدهم القواعد السليمة لتنفيذ ذلك أمر معين فى تسهيل إخراج الدروس وزيادة فاعليته.

٩ - الأنشطة المعروضة فى برامج الصفوف الثلاثة الأولى وضعت بصورة شمولية تستخدم ألوان الأنشطة الرياضية التى يتناولها البرنامج فى الصفوف المتقدمة بعد ذلك ولذا فليس هناك تخصيص لها فى هذه الصفوف وهى قائمة على مهارات طبيعية عامة تعد التلميذ لأداء المهارات الخاصة للأنشطة.



بعض التوجيهات لطالبة التمرين في مادة التربية العملية

مدرســة التربية الرياضية هى الوحيدة التى تتاح لهــا الفرصة للأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق المســتقيم تؤثر فى ســلوكهم وتبث المثل العليا فيهم فيتأثرون بشــخصيتها ويقلدونها لأنها القدوة أمامهم يســيرون على منوالها، وذلك لأن دور المدرسة إيحائى ناتج عن تأثر التلاميذ بشــخصيتها ولذلك على المدرســة طالبة التمرين ألا تســتخدم ألفاظا نابية أو تســتخدم العصا أو المســطرة ولو لمجرد إرهــاب التلاميذ لأن الضرب ممنوعا منعا باتا، وهناك أســاليب تربوية لمعاملة التلاميذ حتى يشــبوا تلاميذ سويين غير معقدين.

لذلــك يحب أن يكــون لدى طالبــة التمرين شــخصية لائقة بالتدريس أى شــخصية قيادية قادرة على التكيف وتحمل المســئولية مؤمنة برســالتها على خلق محبوبة لأن غرس الصفــات الاجتماعيــة والقيم والأخلاق الحميدة المطلوبة فى النشء تعتمد إلى حد كبير على شخصيتها لتستطيع أن تجذب إليها التلاميذ وتجعلهم يحبونها ويثقون بها دون قتل روح الاستقلال فيهم.

وعلــى الطالبة المدرســة طالبة التمريــن أن تتبع النقاط التالية حتى تســتطيع أن تقوم بمهمتها بنجاح:

- الالتزام بحضور طابور الصباح للمدرسة بالزى الخاص بالتدريب مهتمة بمظهرها نظيفة مرتبة منظمة غير مبهرجة مراعية أنها القدوة الحسنة التى يقتدى بها تلاميذها.
- لا تغادر المدرسة حتى نهاية اليوم الدراسى.
- تحضــير وإعداد الدفتر الخــاص بالتربية العملية وتنســيقه بطريقه منظمة ولا داعى للرســم أو لصــق الصور لأنها قد تعوق المكان المخصص بنقــد الموجهة مراعية أن هذا الدفتر عنوان للطالبة نفسها.
- تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ درس التربية الرياضية الناجح يحتاج جهد من طالبة التمرين لا يستهان به حتى يسهل لها العمل ويوفر لها الوقت والجهد.

- الإعـداد الجيد لـدرس التربية الرياضية المطور يتم بكتابة الجـدول بالطريقة المتبعة مراعية اسـتخدام الطريقة الصحيحة لكتابة التمرين مراعية اللغة العربية السليمة مع كتابة كل البيانات المطلوبة قبل الدرس بوقت كافٍ.
- رسم التنظيمات التى ستستخدمها طالبة التمرين فى إجراء الدرس فى دفتر التحضير فى المكان المعد لذلك.
- إعـداد درس التربيـة الرياضية تبعا للمنهاج المطور من قبـل الوزارة لأن مهمة طالبة التمرين الالتزام بتنفيذ المنهج متعاونة مع مدرسات المدرسة فى الاشتراك فى تنفيذه، وحتى يتحقق الأهداف ويفى بالغرض المطلوب منه.
- على طالبة التمرين أن تلم بالدرس إلماما تاما حتى لا تتشـتت أفكارها ولا تتردد فى أى لحظة ويجب أن تكون واثقة من نفسها مرحة بشوشة.
- تعمـل علـى الانتفاع بكل دقيقة فى الدرس حتى يصبـح العمل كتلة واحدة ويصبح الدرس مكثفا.
- يجب أن يكون عندها حصيلة وفيرة من الألعاب والسـباقات والتمرينات تستخدمها وقت اللزوم.
- يجـب أن يكون صوتها معبرا وطريقة القائها وشـرحها للمهارات يعمل على جذب التلاميذ واستتباب الأمن.
- تعرف كيف تحسن استخدام الصفارة فى درس التربية الرياضية.
- الشرح يجب أن يكون محددا وقصيرا للتمرينات ومهارات الأنشطة الرياضية المختلفة مـع عرض النموذج ويتبعه شـرح أكثـر تفصيلا بإعطاء النقـط التعليمية مع تصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
- عدم التكرار الزائد لتمرين معين حتى لا يمل التلاميذ الدرس.
- أن تكون سـريعة وحسـنة التصرف ومسـتعدة لأى عامل مفاجىء يحتاج إلى تطويل أو تقصير الجدول لأى ظرف وكذا بالنسبة لحالة تغيير الجو، لأن كل جزء من أجزاء الدرس يتصف بالمرونة وقابل للتغيير.
- وعلى المدرسة طالبة التمرين أن تعرف أن هناك طرقا كثيرة تستخدم فى تدريس درس التربيـة الرياضية ولا نسـتطيع الجزم بأن هناك طريقة واحدة توصف بأنها أحسـن الطـرق، ولكـن هناك بعض الصفات والمعايير يجـب أن تتوفر فى أى طريقة توصف

بأنها جيدة، ولذا لزم عليها أن تعرف كل الطرق الأساسية والمساعدة فى التدريس وتختار ما يناسب التلاميذ والمهارات والإمكانات.

وأن تكون العلاقة بين الطريقة والغرض واضحة وكذلك أن تكون الأهداف والأغراض من الدرس واضحة ومفهومة لدى التلاميذ، وعليها أن تربط بين النشاط فى المنهاج فى الحياة الاجتماعية.



بعض الطرق الأساسية والمساعدة لتعليم المهارات

- أن تقوم المدرســة طالبة التمرين بعمل نمــوذج أو اختيار أى تلميذ يتقن المهارة بأداء النموذج (التلاميذ يشاهدون).
- أن تقوم بالشرح اللفظى (يسمع التلاميذ ويفكرون).
- أن تقوم بعمل النموذج مع الشرح اللفظى (التلاميذ يسمعون ويشاهدون).
- التلاميذ يؤدون الحركة أمامها وتحت إشــرافها وتترك لهم اكتشاف الخطأ ومحاولة إصلاحه.
- تطلب من التلاميذ نقد أنفسهم.
- مطالبة التلاميذ بمحاولات تجريبية لأداء الحركة.
- مطالبة التلاميذ بشرح الأداء للحركة.
- مساعدة التلاميذ بدنيا بالتوجيه أثناء أدائهم للحركة.
- تقديم التلاميذ للمكتبة الرياضية وتوجيههم لها.
- استخدام الرسوم والصور والأفلام السينمائية.

وبمــا أن درس التربيــة له هدفان. هدف تعليمــى وآخر تربوى فعليهــا بالاهتمام بكلا الهدفين وعليها أن تختار وتحدد طرق التدريس المناسبة لمراحل التعليم المختلفة حتى يتحقق الهدفان.

- اهتمــام طالبة التمرين بالجانــب التربوى يجب أن يكون نفــس اهتمامها بالجانب التعليمى وبالتالى عليها الاهتمام بتنمية التربية الأخلاقية وتدريب التلاميذ على حب العمل وتنمية الناحية الجمالية وكيفية تقييم الحركات مثل التمرينات والجمباز.
- تعمل على تنمية الثقافة الرياضية بالمعلومات والمعارف الرياضية.
- تعمل على إكساب التلاميذ العادات الحسنة.
- تستخدم طرق التجفيز فى الحصة (الثواب والعقاب).
- تستخدم نشاط التلاميذ فى إدارة النشاط المدرسى.
- تشجيع التلاميذ وإثارة روح المنافسة الشريفة.
- تتبع الخطوات التعليمية السيكولوجية.

- تشـجيع التلاميـذ علـى الأداء الحسـن عامل مشـوق ويحس التلاميـذ على الأداء الأحسن.
- تعطى التلاميذ فرص للتعبير الحر عن أنفسهم بحركات حرة.
- حث التلاميذ على ارتداء الزى الرياضى حتى يسـتطيعون الحركة بحرية وانطلاق، وحرصا على الأمن وسلامة التلاميذ.
- تشـجيع التلاميذ علـى تصنيع الأدوات البديلة غير المكلفـة والمصنعة من المهملات كعمـل أكياس حبوب، كرة شـراب لهـا ثقل بديلة عن الجلـة، حبال، عمل عصا للتمرينات، وعصا تتابع (من أيدى المقشة الخشب).
- تصنيـع سـجاد من مهملات القمـاش أو أكياس الخيش بعد تجميلها ليسـتخدمها التلاميذ أثناء أداء بعض التمرينات التى تؤدى على الأرض.
- كل هـذه الأدوات البديلـة غير المكلفة تدخل عنصر التشـويق وتجعل الدرس مكثفا فيقبل عليه التلاميذ بشغف.
- تدريب التلاميذ على كيفية الوصول للتنظيمات المختلفة التى ستسـتخدم فى الدرس (من قاطرات، محطات، دوائر.... إلخ) بطريقة سـابقة سريعة منظمة شيقة فى هذا توفيرا للجهد والوقت بجانب عنصر التشويق.
- إشـراك التلاميـذ فى الإعداد للدرس من رسـم الملعب وإحضـار وتجهيز الأدوات، وإشراكهم فى اختيار بعض المهارات تزيد من حماسهم على تنفيذ الدرس.
- يجب إشراك جميع التلاميذ طوال مدة الدرس.
- مراعاة تسـاوى عدد التلاميذ فى القاطرات والمحطات والمجموعات مراعية المسـاواة فى القدرة والكفاءة بقدر المستطاع لضمان تواجد روح المنافسة.
- لـكل تلميـذ توقيته الذاتـى ولذا يجب أن يـترك للتلاميذ حريـة الأداء فى بعض التمرينات طبقا لقدراتهم الذاتية مع مراعاة الفروق الفردية.
- الاهتمام بجميع التلاميذ على السواء وتشجيعهم على الأداء الحسن.
- إشراك التلاميذ المرضى أو المعوقين غير القادرين على المشاركة الفعلية فى الدرس بعمل صحيفة حائط رياضية، أخذ الغياب والحضور، توزيع الأدوات الصغيرة المساعدة فى السند والمسك وسند الأجهزة.... إلخ.
- مراعية عدم تعارض ما يؤدونه مع ظروفهم الصحية.

- مـن الممكـن إعطاء التلاميذ نوعا من الواجبات المنزليـة مثل بعض التمرينات لتنمية بعض عناصر اللياقة التى يحتاجها التلاميذ وخاصة البنات فى سـن المراهقة لاهتمام الفتـاة بمواصفـات ومقاييس الحجم أو لتحسـين أداء بعض المهـارات أو التمرينات وخاصة أن لقاء طالبة التمرين لهم يتم مرة كل أسبوع.
- تستطيع طالبة التمرين أن تظهر الناحية الابتكارية الخاصة بها فى:
  - إعداد احماء متغير فى كل درس لإدخال عنصر التشويق.
  - إضافة بعض الواجبات الإضافية لأى جزء من الدرس مثلا فى تمرينات عناصر اللياقة البدنية قد تفيد هذه الواجبات فى إتقان الأداء وتحسين اللياقة.
  - إدخال بعض المفاجآت فى الدرس وقت اللزوم لتفادى الملل فى الدرس، كعمل مسابقة أو إضافة التصفيق أو صحبة شيقة أثناء الأداء يدخل روح المرح وعنصر التشويق على الدرس.
- كتابـة الأدوات المسـتخدمة مع عمل خطة كاملة مرتين عن كيفية اسـتخدامها فى درس التربية الرياضية طوال اليوم الدراسـى مع مراعاة وضعها فى مكان بالقرب من الملعب يسـهل عليها وعلى زميلاتها متعاونين فى تنسيق العمل المشترك فى الأدوات بدون تعارض لكل منهن مع معرفة الطريقة الصحيحة لحمل ونقل الأجهزة الرياضية وكيفية توزيع وجمع الأدوات الصغيرة بطريقة منظمة سريعة شيقة ووضعها فى المكان المخصـص لها وإرجاعها للمخزن فى نهاية اليوم الدراسـى مع ضـرورة كتابة بيان بالأجهزة والأدوات الصغيرة الصالحة فى مقدمة دفتر التحضير.
- المدرسـة طالبة بالتمرين عليها أن تشـترك مع مدرسات المدرسة فى النشاط الداخلى والخارجى للمدرسة مباريات وعروض رياضية وحفلات.
- المساعدة فى اكتشاف الموهوبين من التلاميذ والعمل على صقلهم.
- المعاونة فى الحركة الكشفية والجوالة فى المدرسة.
- التعاون مع إدارة المدرسة فى أخذ بعض الحصص الاحتياطى فى حدود المعقول على أنه لا يتعارض أو يعوق تدريبها فى المدرسة.
- التعاون مع مدرسات المدرسة عامة ومدرسات التربية الرياضية خاصة.
- التعاون مع زميلاتها من طالبات التمرين.
- القيام بعمل نقد وتقييم الزميلة فى الحصة التى لا تعمل هى فيها.

- ممنوع منعا باتا أن تقوم طالبة للتمرين بجمع أى نقود من التلاميذ مهما كان السبب أو تكيفهم بشراء أدوات رياضية.
- يجب على المدرســة طالبة التمرين أن تتقن مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة بقدر المستطاع لأنها النموذج الحسن الذى يقتدى بها التلاميذ (فاقد الشىء لا يعطيه).
- يجب أن تعرف حسن استغلال الوقت المتاح لتدريس التربية الرياضية وكيفية تطبيق الطــرق الحديثة لتنظيم وإدارة الحصــة مثل التنظيم الدائــرى والتدريب بالواجبات الاجتماعية وخاصة أن هذه التنظيمات تؤدى إلى زيادة درجة تكثيف الحصة.
- عدم الاتفاق مع تلاميذ المدرســة للذهاب إلى مرحلة خاصة المدرسة مراعية أنك طالبة تحت التمرين وغير مسئولة عن هذا العمل لما له من مسئولية خطيرة.

طريقة استخدام الصفارة

لا شــك أن أفضل وســيلة للاتصال بين الفصل والمدرس هو صوت المدرس فكلما كانت الظروف مواتية لأن يكون صوت المدرس مســموعاً بوضوح للجميع فإن اســتخداماته تصبح أفضــل فهو أكثر توضيحا ويحمل المعنى المقصود فى نغماته وقوته وشــدته، كما أن نبراته تدل على التحذير أو الحث.

فهــو يــكاد يكــون كائن حــى فى تعبيراتــه وهــو الوســيلة الطبيعيــة للاتصال بين الناس عموما.

ولكن هناك ظروفا تجعل اســتخدام الصفــارة أجدى وأجلب للفائدة أو الغرض المطلوب ولكن يجب أن تســتخدم الصفارة اســتخداما حكيما فهى لا شك تقتصد من صوت المدرس وتساعد على حفظ النظام ولكن الاستخدام الزائد يجعلها غير ذات معنى ويفقدها تأثيرها.

ويجــب وضــع معنى لكل صفارة والتدريب على التلبيــة الصحيحة لهذا المعنى ويكون هذا التدريب فى الدرس الأول من السنة الدراسية حتى يتعود التلاميذ على إطاعة الصفارة وتنبيه ما تعنيه.

كما أن الاســتخدام الصحيح للصفــارة يحافظ على نظام الفصل واســتبابه وننفذ كثيرا من المواقف.

فــإن كان التلاميــذ يلعبون وهم منتشــرون فى أنحاء الملعب وبعيديــن عن المدرس فإن الصفارة الطويلة توقف العمل وتجمع التلاميذ أمام المدرس بينما النداء بصوت المدرس أصبح لا طائل منه أو يضطر المدرس إلى الصراخ فيصبح مظهره غير كريم.

كما أن الصفارة تنقذ بعض التلاميذ من الحوادث فلو فرضنا أن مجموعة من الفصل كونت دائرة وتحركت هذه الدائرة بسـرعة فى لعبة ما ثم انكسـرت هذه الدائرة فى نقطة ما فإن الصفارة الحادة السريعة لها دلالة التحذير وإيقاف العمل مباشرة قد تنقذ التلاميذ من حادثة محتملـة وعلـى ذلك فيجب تدريب التلاميذ على إطاعة صفـارة المدرس وأن يضع المدرس معنى لكل صفارة وأن يستعملها بحكمة حتى تحتفظ بمعناها ومكانتها عند التلاميذ.



طريقة تنفيذ درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

الأولى والثانية الابتدائى :

البرنامج وطريقة التدريس :

تعتبر المرحلة الابتدائية من أهم مراحل عملية التعليم الهادفة المنظمة.

- من أنجح الطرق لتدريس التربية الرياضية لهذه المرحلة النشاط الحر تحت ملاحظة المدرسة.
- يجب تنظيم وإعداد الملعب والأجهزة والأدوات المستخدمة قبل الدرس حرصا على سلامة التلاميذ.
- البعد عن النداءات الشكلية والأوامر وعلى المدرسة أن تستعمل ألفاظا سهلة اعتاد عليها الأطفال وخاصة فى الفرقة الأولى والثانية.
- استغلى حب الألفاظ فى التقليد وقدمى إليهم التمرينات على شكل ألعاب.
- تقوم المدرسة بالحركة ويقوم الأطفال بتقليدها.
- استغلى حب الأطفال لسماع القصص وقدراتهم على التمثيل والتقليد فيقدم الدرس عن طريق القصة الحركية أو التقليد.
- يحب الأطفال الموسيقى والغناء فيستحسن مصاحبة الأداء الموسيقى أو الإيقاع أو الغناء مثلا الخبط على الدف.
- يمكن استخدام بعض الأناشيد بمناسبة الأعياد القومية والدينية ويمكن استخدام التصفيق مع مراعاة عدم حدوث الضوضاء.

تنمية المهارات الأساسية (الطبيعية)

المشى، الجرى، الجرى بأنواعه، الوثب، القفز، التسلق، التعلق، المروق، الزحلقة، الرمى، اللقف.... إلخ.

إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة

تنطيط الكرة، الرمى واللقف، ودحرجة الكرة... إلخ.

يجب أن يكون العمل متنوعا ورشيقا ذا طابع مكثف لميل الأطفال للنشاط والحركة يسهل عليهم إنجاز أهداف الدرس بدون ملل.

يجب عدم التطويل والإسهاب فى الشرح لعدم قدرة الأطفال على الانتباه والتركيز.

- للمرحلة الابتدائية درسان فى الأسبوع كما هو متبع فى باقى المراحل المختلفة الإعدادى، الثانوى.

١ - درس ألعاب وألعاب قوى. ٢ - درس ألعاب وجمباز.

يجب مراعاة المسافات والانتشار طوال مدة الدرس حتى يتعود الأطفال على المسافات ويصبح الإحساس بالمسافات عادة مكتسبة ويستطيع الجميع أداء جميع المهارات والتمرينات بحرية وفى هذا سلامة التلاميذ.

- فى بداية العام يجب أن يتضمن البرنامج ألعاب كثيرة يعرفها الصغار بجانب استعادة الألعاب الحركية الاستكشافية قبل استخدام خبرات مثل سباقات التتابع والمراوغة.
- يجب تعويد الأطفال بالتدريج على اللعب فى مجموعات مثلا فى الأول كل اثنين معا ثم كل ثلاثة... إلخ.
- أطفال هذه المرحلة يتأثرون بالإيحاء استخدمى الإيحاء وشجعى الأطفال وحثهم على العمل بهدوء وأثناء الدرس.
- يجب أن تكون الحركات والتمرينات شاملة وسريعة وتتميز بالحرية والبعد عن التعقيد ولا تتطلب الدقة فى الأداء.
- لا تكثرى من التكرار فى أداء التمرين حتى لا يمل التلاميذ الدرس وحتى يأخذ كل جزء من الدرس حقه مع مراعاة عدم الإرهاق.
- أدخلى ألعاب المنافسة لحب الأطفال لها مع عدم إرهاقهم.
- يجب أن يشعر جميع الأطفال أن المدرسة بالقرب منهم جميعا فبالتالى على المدرسة أن يكون مكانها متغير وليس مكان ثابت (واهتمى بحفظ أسمائهم).
- يجب الاهتمام بالناحية التربوية فى المواقف المختلفة من الدرس والتى تعتبر لحظات تعليمية وتربوية وبث الصفات الحميدة والقيم الخلقية والاجتماعية فى نفوسهم.
- اهتمى بالنظام والهدوء وسرعة التلبية.
- الاهتمام بالناحية الصحية (العادات الحسنة) مثل العناية بالقوام كيفية أداء التنفس السليم أثناء تأدية الأداء.

مهم جدا ترغيب التلاميذ وتحبيبهم فى درس التربية الرياضية حتى يسهل على المدرسة تسهيل البرنامج ويقبل التلاميذ على إنجاز المطلوب.

هنــاك ثــلاث طرق مختلفــة لتنفيــذ درس التربيــة الرياضيــة للفرقة الثانيــة والأولى الابتدائى:

١ - الدرس الحر. ٢ - الدروس المرتبطة. ٣ - القصة الحركية.

١ - الدرس الحر :

ويناسب الدرس الحر للمدارس ذات الإمكانات الكبيرة والغنية بالأدوات والملاعب وفيه اهتمــام كبير وإعــداد الأدوات والأجهزة الرياضية وتنظيمها وتنســيقها فى الملعب بطريقة يســهل علــى التلاميذ الانتقال من الأداء إلى الأداء الآخــر أى من اللعب على الصندوق إلى اللعب بالكرة بطريقة منتظمة ويترك للأطفال حرية الاختيار كلا يذهب إلى الأداء أو الأدوات التى يرغب اللعب بها.

يجب أن تكون الأجهزة والأدوات الرياضية متعددة ومتنوعة مثل السلالم الصغيرة وأجهزة التزحلــق وأجهزة المقاعد الســويدية أنفاق، مرارات، كبارى، كــور ملونة، أطواق كبيرة، حبال بجانب وجود حفر من الرمال. كل هذا يتم تحت إشراف المدرسة وتوجيهها.

وهنــا يقع على المدرســة مســئولية ســلامة التلاميذ يجب عليها أن تكــون يقظة قوية الملاحظة.

- عليها أن تقترح ألوانا جديدة من النشاط وتشجيع الأطفال على الابتكار.
- الاهتمام بالإحماء ويستحســن أن يكون حرًا ثم التدرج باســتخدام الأدوات الصغيرة المناسبة كالكور والأطواق وأكياس الحبوب.

الاهتمام باختيار عناصر اللياقة المناســبة منها الذى يؤدى حروب ويستحســن استخدام الأدوات الصغيرة بما لها من فائدة وإدخال عنصر التشويق.

- إعطاء تمارين بســيطة شــاملة الاهتمام بالقوام والاهتمام بالناحية الصحية وتعويدهم على العادات الصحية السليمة.
- إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة.

العناية بالجانب التربوى فى جميع أجزاء الدرس التمهيدى، الرئيسى، الختامى.

انهاء الدرس بتمرين أو لعبة ختامية شيقة مصاحبة بصيحة هادفة.

يجب تبادل الشــكر مع التلاميذ وتشجيعهم على الأداء الأحسن وشكرهم على ما بذلوا من جهد ويجب تعليم التلاميذ شــكر المدرســة على ما بذلته من مجهود لإسعادهم وينتهى الدرس والجميع فى سعادة وكلهم شوق للدرس المقبل.

٢ - الدرس المرتبط :

يساهم درس التربية الرياضية فى تمكين الطفل من أساسيات القراءة والكتابة والحساب ومشــاهد الطبيعــة البيئية ولذا يمكن ربط الدروس التى يأخذهــا التلاميذ مع درس التربية الرياضية مقلا تطلب المدرسة من التلاميذ وقوف على اثنين أو ثلاث أو أى عدد مع بعضه أو الوقوف حاصل جمع اثنين زائد اثنين فى شــكل دائرة مثلا وهذا بالنســبة للحســاب، أما بالنســبة للغة العربية فيمكن كتابة بعض الحروف على كرتونة متوسطة الحجم ويطلب مــن التلاميــذ كل عمل تكوين كلمة من هذه الحروف مثــل كلمة ماما أو بابا وذلك بالتدرج بها من عمل كلمات إلى تكوين جمل، وبالنســبة لمشــاهد الطبيعة كل يؤدى حركات مثل الرعد، الريح، أو المطر أو الأشجار مع تعليمهم قفزة الأرنب مع إعطاء بعض مواصفاته بأن له أذنان كبيران للسمع ويأكل الخس والجزر. مع تعليم التلاميذ الجهات الأصلية. (مرفق جدول لدرس كنموذج من الدروس المترابطة).

٣ - القصة الحركية :

علــى المدرس اختيار بعــض القصص الهادفة الموجودة فى كتــب القراءة وترجمتها إلى حركات وتمرينات ترتبط بخيال أفكار الأطفال لا تغفل المدرسة المناسبات القومية والأحداث الجاريــة والأعمــال البيئية التى تحيط بالطفل ســواء كانت زراعية (مثلا تقليد الشــجرة، تقليــد الفــلاح وهو يبذر الحبوب أو يحرث الأرض) أم صناعية مثل تقليد النجار فى بعض الأعمال، تقليد سير القطار ودوران العجلة... إلخ.

ممكن عمل رحلة لحديقة الحيوان وتقليد الطيور والحيوانات.

البرنامج وطريقة التدريس وتنفيذ
درس التربية الرياضية للفرقتين الثالثة والرابعة الابتدائية

١ – إعطاء تمرينات تعرض على شكل ألعاب مثل تمرينات القصة الحركية وتمرينات الدرس المترابط ولكن تختلف عنها فى أن الدرس لا يربط بينهما على أن كل تمرين لـه معنى منفصل، وهذه التمرينات تخدم المجموعات العضلية الأساسية الكبيرة وخاصة التى لها تأثير فى القوام.

وهذه التمرينات تهدف إلى بناء الجسم ومقاومة العادات الخاطئة.

٢ – وفى الصف الرابع يتم الانتقال من هذه التمرينات بصورتها المعتادة لأن الطفل يرفض الخيال فى هذه الفترة.

٣ – استخدام الألعاب الصغيرة المنظمة ذات الطابع المميز وهدفها واضح على أن تكون تمهيدية للألعاب الكبيرة أو بديلة عنها تتناسب مع تلاميذ هذه المرحلة.

٤ – يتحمل الطفل ألوانا من النشاط يتطلب جهدا أكبر.

٥ – إعطاء تمرينات وألوان من النشاط يحتاج إلى سرعات مختلفة مثل التتابع وألعاب المطاردة والصيد، وإعطاء حركات رشاقة.

٦ – إعطاء تمرينات الحجل والوثب والدوران أى الحركات التى تكسب الجسم خفة الحركة والسرعة.

٧ – إعطاء تمرينات النظام لتعليم المشى والجرى فى قاطرات ودوائر لتعليمهم بعض التنظيمات والتشكيلات السهلة البسيطة.

٨ – إعطاء ألعاب غنائية بمصاحبة الإيقاع مثل الموسيقى، استخدام الدف، التصفيق... إلخ.

٩ – إعطاء تمرينات مناسبة سهلة لتنمية عناصر اللياقة.

١٠ – بعض التمرينات الفنية الإيقاعية.

١١ – إعطاء بعض الألعاب الصغيرة التى تخدم الألعاب الكبيرة (الألعاب وألعاب القوى والجمباز).

١٢ – الاهتمام بالجانب التربوى من أول بدء الدرس حتى نهايته.
ويتم هذا مع ملاحظة وتوجيه المدرسة لإكسابهم الصفات الحميدة والعناية بالتربية الاجتماعية فى المواقف المختلفة فى الدرس التى تعتبر لحظات تعليمية تربوية وعلمية.

١٣ – العناية بالناحية الصحية كتعليمهم كيفية التنفس أثناء أداء التمرين وحثهم دائما على الوقفة المعتدلة والعناية بالقوام والاغتسال بعد الحصة (تعويدهم وإكسابهم العادات الصحية).

أداء وتنفيذ الدرس:

- الإحماء حرا ويؤدى بأدوات صغيرة مراعية عنصر التشويق.
- إعطاء تمرينات عناصر للياقة تؤدى فى الفرقة الثالثة كالآتى:

ممكن اعتبار الفصل كل كوحدة واحدة تصطف كل مجموعة فى قاطرة، وكل قاطرة يعين لها قائد، والكل يؤدى أحد تمارين عناصر اللياقة مثلا تنمية عنصر السرعة ثم الانتقال إلى تمرين تنمية عنصر القوة وهكذا حتى يؤدون جميع تمارين عناصر اللياقة المقررة فى الدرس، وبذلك يعتاد التلاميذ الوقوف فى أحد التنظيمات استعدادا لتعويدهم على العمل فى التنظيم الدائرى بالفرقتين الخامسة والسادسة.

أما الفرقة الرابعة فتؤدى تمارين عناصر اللياقة كالآتى:

١ – يصطف التلاميذ فى القاطرات ويعين لكل قاطرة قائد، وتشرح المدرسة تمارين عناصر اللياقة المختلفة بعدد القاطرات وتعطى الأمر ببدء العمل فى القاطرات (المحطات) ويتم تبديل العمل فى المحطات بحيث كل محطة تؤدى جميع تمرينات عناصر اللياقة.

٢ – مراعاة التبديل بطريقة شيقة سريعة مختلفة.

٣ – تدريب التلاميذ على توزيع وجمع الأدوات بطريقة منظمة سريعة وشيقة.

٤ – الاهتمام بالوقفة المعتدلة وتعليم المشى والوقوف من المشى مع التبديل من المشى للجرى.

٥ – إعطاء تمرينات فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى أو أى إيقاع.

٦ – إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة (ألعاب قوى وجمباز).

٧ - ممكن استخدام بعض التنظيمات والتشكيلات المناسبة مثل القاطرات والدوائر أثناء التعليم والتدريب.

٨ - إعطاء بعض المسئوليات على رؤساء القاطرات مع تبديل القيادة لجميع تلاميذ القاطرة حتى تكون فرصة لتعليم القيادة والتبعية للجميع.

٩ - الاهتمام بإنهاء الدرس بتمرينات سهلة أو لعبة شيقة وصيحة هادفة.

١٠ - شكر التلاميذ لحسن الأداء أو تأنيبهم للتقصير ويجب تعويد التلاميذ شكر المدرسة لما بذلته من جهد فى سبيل إسعادهم.



الفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية

البرنامج وطريقة التدريس :

أطفال هذه المرحلة سريعو التأثير بالإيحاء ويحبون التشجيع فعليك تشجيعهم وبث روح العمل المنظم كما أنهم يحبون الاستقلال والاعتماد على النفس.

اعط المسئولية لهم وعلمهم كيفية المعاونة فى رسم الملعب وإعداده وتجهيزه بالأدوات والأجهزة.

- علمهم كيفية حمل الأجهزة والأدوات بالطريقة الصحيحة وكيفية نقلها من مكان إلى آخر وكيفية إدخالها وإخراجها من الملعب بنظام وهدوء حرصا على سلامة الدرس.
- يجب تطبيق نظام الجماعات والبدء فى إكسابهم روح القيادة والتبعية وخاصة فى العمل فى المحطات.
- بث الصفات الطيبة الحميدة فيهم بالجانب التربوى طوال فترة الدرس لأن أطفال هذه المرحلة يبدون اهتماما كبيرا بالمبادئ الأخلاقية.
- العناية بالقوام وتنمية العادات الصحية.
- بنات هذه المرحلة يحتجن إلى التشجيع أما الأولاد فيكون لديهم الروح العالية ويستجيبون جيدا.
- تعلم النداءات الصحيحة على الأوضاع بالاصطلاحات المعروفة.
- الاهتمام بإصلاح الأوضاع الابتدائية والنهائية للحركة.
- يستحسن مصاحبة الإيقاع (الدف) أو الموسيقى ويمكن التصفيق والرقص لإدخال عنصر التشويق.

أداء تنفيذ الدرس :

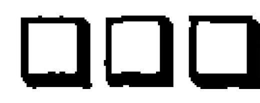
- ممكن إعطاء الإحماء حرا.
- أداء الإحماء بأدوات صغيرة.

إحماء الموانع :

- تنمية عناصر اللياقة فى المحطات على شكل التنظيم الدائرى مع تعيين رئيس لكل

محطة ومراعاة تســاوى المحطات فى عدد التلاميذ، كل محطة لا تقل عن عدد «٥» ولا تزيد على ١٠ تلاميذ.

- عدد المحطات حسب عدد التلاميذ ممكن من ٤ محطات إلى ٦ محطات.
- الاهتمام بالوقفة المعتدلة وتعليم المشى والجرى وكيفية التبديل من المشى إلى الجرى. ولكن المشى فى زجزاج وفى دوائر.
- الاهتمام بالتمرينات الإيقاعية.
- يجب أن تكون مناسبة ومصاحبة بالإيقاع.
- الاهتمام بالحيز الرئيسى وإعطاء المهارات المناسبة من المنهاج الموضوع بكل دقة.
- تطبيق بعض القوانين الخاصة بالألعاب.
- عمل سباق أو مباريات كنشاط تطبيقى بالنسبة للألعاب وألعاب القوى والجمباز.
- فى الختام إعطاء تمرين ختام وصيحة هادفة. ممكن السباقات والمباريات تكون بمثابة الجزء الختامى.
- إنهاء الدرس بأن يشــكر التلاميذ المدرسة لما بذلت من جهد لإسعادهم وعليها مبادلة شكرهم على الأداء الأحسن وإلقاء اللوم فى حالة الإهمال.



الدرس : ألعاب القوى - جمباز - الألعاب

أجزاء الدرس الزمن	الرقم	المكونـــات	ملاحظات
المقدمة والأعمال الإدارية ٧ ق		الجرى عكس إشـارة المدرس أى عندما يشير المدرس بيده للأمـام يجرى التلاميذ للخلف وإذا أشـار إلى الخلـف يجـرون إلى الأمـام وإذا أشـار إلى الخلف يجرون إلى الأمام وإذا أشـار يمينا يجرون يسارا وإذا أشـار يسـارا يجرون يمينا وإذا أشـار لأسفل يقفون لأعلى وإذا أشار لأعلى يجلسون.	تعطى فى بداية كل درس طوال الأسابيع الستة
الإعداد البدنى ١٠ ق	الرقم	المجموعة الأولى	-
	٢	مطـاردة الزميـل والجـرى خلفـه ١٠م فى قاطرات (السرعة).	
	٧	(وقوف ومسـك طـوق باليديـن) لبس وخلع الطوق (المرونة).	
	٢٣	رمى كرة لأعلى ثم لقفها (التوافق).	
	٢٥	المشـى علـى خـط مرسـوم علـى الأرض (التوازن).	
	١٠	(وقوف تشـبيك الأيدى) دفـع الزميل (القوة العضلية).	
	الرقم	المجموعة الثانية	
	١٥	(وقوف) الوثب عاليا مع تغيير الاتجاه ربع ونصف دورة (الرشاقة).	

ملاحظات	المكونـــات (شكل الدرس)		أجزاء الدرس الزمن
		الرقم	
	الوثب أماما من الثبات (القدرة).	٢٠	
	تمرير (ضرب) الكرة بالقدم للزميل (الدقة).	١٨	
	الجرى فى المكان نصف دقيقة (الجلد الدورى والتنفسى).	١٧	
الأسبوع الأول	(وقوف) المشـــى بجدية مـــع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.	١	التمرينات الفنيـــة الإيقاعية ٥ ق
الأسبوع الثانى	(وقـــوف) الجرى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.	٢	
الأسبوع الثالث	(وقــوف ثبــات الوســط) الوثــب بالقدمــين مضمومتين أماما وخلفا وجانبا.	٣	
الأسبوع الرابع	(وقوف) الجرى وتعدية خطين مرســومين على الأرض (الوقــوف علــى رجــل واحــة ثبات الوســط) الحجل أماما أربــع مرات ثم تبديل الأرجل والحجل علــى الرجل الأخرى أربع مرات (وقوف) المشـــى أمامــا أربع خطوات ثم	٤	
الأسبوع الخامس	الجرى أربع خطوات ثم الجرى لتعدية خطين مرسومــين على الأرض ثم الحجــل على قدم واحدة.	٥	
	تعديـــة موانع مرســـومة على الأرض بالمشـــى	٦	
الأسبوع السادس	ثم بالجـــرى - الموانع مثل خطوط مرســـومة أوكرات.	١	العاب قوى ٥ دقائق
	المشى على مقعد سويدى ثم الزحف من أسفل حبل على ارتفاع منخفض.	٢	الجمباز ٥ دقائق

ملاحظات	المكونـــات (شكل الدرس)		أجزاء الدرس الزمن
الأسبوع الأول الأسبوع الثانى الأسبوع الثالث	تنطيط الكرة بيد واحدة من الوقوف. تنطيط الكرة بيد واحدة من المشى. قذف الكرة لأعلى ثم لقفها.	الرقم ١ ٢ ٣	الألعاب ١٠ دقائق
الأسبوع الرابع	تمرير الكرة باليد بين زميلين (التمرين). ضــرب الكرة علــى الأرض فى دائــرة لترتد للزميل. تقسيم الفصل إلى مجموعات تقف كل مجموعة فى دائرة بداخلها أحد التلاميذ ومع التلاميذ الموجودين بالدائرة كرة يحاول التلميذ الموجود داخل الدائرة أخذ الكرة يتبادل التلاميذ الكرة بإحــدى المهارات الســابقة اذا نجح التلميذ الداخلــى فى أخذ الكــرة يحل محل التلميذ الذى أخذ منه الكرة.	٤ ٥ ٦	
	الاصطفاف وتوجيهات وارشادات صحية.	٣ ق	الختام

الدرس الأول
للصف الثالث الابتدائى

أجزاء الدرس	الرقم	المكونـــات	ملاحظات
الأعمال الإدارية المقدمة ٧ دقائق		لعبــة تخلص من الكرة يقســم الفصل إلى فريقين كل فريق فى نصف الملعب ومع كل فريق عدد مســاو من الكــرات وعند سماع الصفــارة يبدأ التلاميذ فى إلقاء الكــرات فى ملعب الفريق الآخر وبعد سماع الصفارة يقف التلاميذ وتعــد الكرات ويفوز الفريق الذى معه عدد أقل من الكرات.	
الإعداد البدنى	الرقم	المجموعة الأولى	
	٢	مطاردة الزميل والجرى خلفه مسافة ١٠ م.	
	٥	ســباق تســليم الكرة أو كيس حب أو مكعب خشب من فوق الدائرة قاطرات.	
	٢٤	تنطيط كرة باليدين.	
		الوقــوف على قدم واحدة على الأرض أو كرة طبية أو مقعد.	
	١١	«انبطاح عالٍ».	
	١٦	وضع اليدين على الحائط ومع الحائط باليدين.	
		الجــرى المكوكى بين خطين مســافة ٥ م مع	
	٢١	ثقل كرة أو كيس حب.	
	٢٩	رمى كرة شراب لأقصى مسافة.	
		تصويب كرة باليد على هدف	
	١٨	«دائرة طوق ، صولجان»	
		الجرى مسافة ١٠ م مع التكرار خمس مرات ويتخلله فترات راحة.	

أجزاء الدرس	المكونـــات		ملاحظات
التمرينات الفنية الحديثة ٥ دقائق	الرقم		
	١	«التوقف» المشى أماما ثم تقليد القط.	الأسبوع الأول
	٢	الزحــف أماما على اليديــن والركبتين وعند اشارة المدرس تقليد الجندى فى حركة ضرب النار.	الأسبوع الثانى
	٣	«الوقوف فتحا، الذراعان جانبا» الالتفاف من جانب إلى آخر ربع ونصف لفة مقلدا المروحة الكهربائية.	الأسبوع الثالث
	٤	«الانبطاح» الزحف على البطن مقلدا زحف الثعبان.	الأسبوع الرابع
	٥	وقوف، الذراعان متســاويان أمام الجســم ثم تقليد حركة بندول الساعة.	الأسبوع الخامس
	٦	الوقوف، شــد الجســم والتحــرك أماما مثل الإنســان الآلى ثــم التكور لأســفل مثل الكرة الشراب.	الأسبوع السادس
ألعــاب قــوى ٥ دقائق الجهاز ٥ دقائق	١	تعدية مانع مرسوم على الأرض ثم الجرى السريع مسافة ١٥ م.	
	٢	«وقوف قيادات الوسط» الوثب أماما بالقدمين مضمومتين.	
الألعاب ١٠ دقائق	١	قذف الكرة على الحائط بيد واحدة من مسافة ٥ م.	الأسبوع الأول
	٢	تمريــر الكرة للزميــل بيد واحدة من أســفل بالطريقة الكرباجية.	الأسبوع الثانى
	٣	التقاط الكــرة المتدحرجة علــى الأرض «بين زميلتين».	الأسبوع الثالث
	٤	التمريــر بيــد واحــدة واللقــف باليدين بين زميلتين	الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس

أجزاء الدرس	المكونات		ملاحظات
	٥	الجرى بالكرة أماما ٣ خطوات ثم تضربها على الأرض مرة ثم الجرى ٣ خطوات وضربها وهكذا.	الأسبوع السادس
	٦	يقسم الفصل على مجموعات كما فى الدرس الأول لتصفية هذه المهارات فى شكل لعبة.	
الختام ٣ دقائق		الاصطفاف وتوجيهات وإرشادات	

الدرس الأول

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
	المقدمة	٧ ق	الجرى عكس الإشارة والوثب والحجل.	حـــر	
	الإعداد البدنى	١٠ ق			
١	الرشاقة		الجرى المكوكى ٢ – الجرى الجانبى جهة اليمين والتغيير جهة اليسار عند الإشارة.	قاطرات	
٢	السرعة		العدو فى المكان ٥ ث. ٢ – العدو (١٠ – ٢٠م)		
٣	المرونة		(انبطاح) ثنى الجذع خلفا. ٢ – (الوقوف) فتحة البرجل بالسند.		
٤	القوة		(وقوف مواجه) الذراعان أماما تشبيك شد الزميل. ٢ – (رقود) رفع الرجلين ٤٠ درجة.		
٥	التمرينات الفنية الإيقاعية		١ – المشى معبرا عن انفعالات مختلفة الفرح. الحزن الغضب. ٢ – المشى مع تغيير أوضاع الذراعين مع رفع أماما، عاليا، جانبا ٣ – المشى أماما والمشى خلفا	حـــر	

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
			٤ – الحجل للامام على قدم واحدة والتغيير للقدم الأخرى. ٥ – الحجل اماما (١ – ٤) والمشى اماما (٥ – ٨) (الوقوف فتحا) الوثب عاليا.		
	الجزء الرئيسى جمباز	٢٠ ق	القبة (وقوف، الذراعان عاليا، الظهر مواجه لحائط) ميل الجذع خلفا والسند باليدين على الحائط. ٢ – يؤدى التمرين على شكل مسابقة فى الوضع الذى يصل إليه التلميذ وأطول زمن ممكن. ٣ – يؤدى نفس التمرين مع السند على أى قائم (المرمى – قائم عقله). ٤ – (رقود، الكفان بجانب الأذنين والأصابع للداخل) ثنى الركبتين كاملا ثم دفع الحوض لاعلى للوقوف على كل من القدمين وأعلى الرأس.	حـــر	
٥ ٦ ٧			٥ – يكرر التمرين من الثبات مع الوضع النهائى للتمرين السابق. دفع الأرض باليدين للارتكاز عليهما. التدرج فى الثبات مع استقامة الكوعين.		

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
٨			من الوضع النهائى فى التمرين السابق محاولة مد الركبتين كاملا.		
٩			التمرين السابق والثبات.		
١٠			يؤدى التمرينات فى شكل مسابقة لأطول فترة ممكنة.		
١١			من وضع القبة التحرك حسب الإشارة.		
	الالعاب		التقاط الكرة باليدين (ساكنة من على الأرض) من ممارسة لعبة. ٢ - رمى الكرة باليدين من أى مستوى من الثبات ومن الجرى. ٣ - لقف الكـرة باليدين من الهواء مباشرة أو بعد ارتدادها من الأرض. ب - رمـى الكـرة باليديـن وبيد واحدة من مستوى الصدر والكتف (من خلال لعبة). ٣ - رمـى الكـرة باليـديـن وبيد واحـدة من مستوى الصدر والكتـف مـن خطـوة ارتكاز (عكس اليد). ب - التحـول للأمـام والتقهقر للخلف دفاعيا.		الاسبوع الأول الأسبوع الثانى الأسبوع الثالث

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
			٤ – رمى الكرة باليدين وبيد واحدة من مستوى الصدر والكتف مع التقدم ثلاث خطوات (الارتكاز عكس اليد).		الأسبوع الرابع
			٥ – التحركات الأمامية الخلفية الجانبية دفاعيا ممارسة ما تم تعليمه فى الأسابيع حتى الأسبوع الرابع.		الأسبوع الخامس
			٦ – ممارسة ما تم تعليمه فى الأسابيع إلى الأسبوع الخامس.		الأسبوع السادس
			٧ – تكرار برنامج الأسبوع الخامس.		الأسبوع السابع
			٨ – تكرار برنامج الأسبوع السادس.		الأسبوع الثامن
	الختام	٣ ق	الاصطفاف وإرشادات		

التاريخ الصف الخامس الابتدائى

الدرس الأول

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
١	المقدمة	٧ ق	الجرى فى الفناء وعند سماع الإشارة الوثب مع الصفق عاليا.	حـــر	
		١٠ ق	الإعـــداد البدنـــى (الجموعة الأولى).		
١	السرعة		تتابـع تسـليم العصـا (١٥م)	قاطرات	
٥	المرونة		(الوقـوف) فتحــة البرجـــل بالسند.	(:)	
٢٥	التوافق		(الوقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا.	حـــر	
٢٩	التوازن		المشـــى علـــى مقعـــد ســـويدى مقلوب.	قاطرات	
	القوة		(وقـوف كل :) مــع تشـبيك الأيدى شد الزميل.		
			المجموعة الثانية		
١٣	الرشاقة		الجـرى المكوكـــى (مســـافات مختلفة ٥، ٧، ١٠م).		
٢١	القدرة		الوثب العمودى مع اللمس باليد على حائط أو قائم.		
٢٣	الدقة		التصـويب بالكـرة علـى دوائر مرقمة مرســـومة علـــى الأرض أو الحائط.		
١٧	الجرى الدورى التنفسى		الصعود والنزول (من على مقعد أو درج ( ).		

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
١		٥ ق	التمرينات الفنية الحديثة «انتقالية».		
			المشى وتغيير الاتجاه حسب إشارة المدرس.	حر	الأسبوع الأول
٢	الجرى		الجرى أماما – تزايد السرعة	حر	الأسبوع الثانى
٣	الحجل		الحجل للأمام على قدم وعند الإشارة يتم التغيير للقدم الثانية	حر	الأسبوع الثالث
٤	الوثب والفجوة		(الوقوف فتحا) الوثب عاليا.	حر	الأسبوع الرابع
٥	الثبات فى أوضاع من الحركة		(الوقوف) الجرى والثبات على أطراف الأصابع عند الإشارة.	حر	الأسبوع الخامس
٦	الالتفاف والدوران		(الوقوف، وقوف ثبات الوسط، وقوف تشابك اليدين خلف الظهر) الدوران فى المكان دورة كاملة.		
		١٠ ق	الجمباز.		
	دحرجة خلفية متكورة		١ – من الرقود المكور.	حر	
			٢ – التكور الكرسى الهزاز.		
			٣ – يكرر الكرسى الهزاز مع اليدين بجوار الأذنين.		
			٤ – تؤدى الدحرجة الخلفية على مستوى مائل.		
			٥ – تؤدى الدحرجة على مستوى أفقى.		

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
			٦ – تؤدى الدحرجة من الجلوس ٤ وتنتهى أعلى الألعاب الجماعية – كرة طائرة.		
١	التمرير من أعلى إلى الأمام		١ – قذف الكرة لأعلى وتمريرها بأطراف الأصابع باليدين معا لأعلى للأمام. ٢ – دوائر، تمرر الكرة بأطراف الأصابع لداخل الدائرة لمدة معينة واحتساب سقوط الكرة.		
٤	التمرير من أسفل بالساعدين		قذف الكرة من ارتفاع مناسب وتمريرها بالساعدين لمدة معينة والدائرة الفائزة هى التى تستمر فى التمرير.		
٥	منافسات تطبيقية		دوائر، وتمرر فيها الكرة لأعلى للأمام بأطراف الأصابع واحتساب الدائرة الفائزة التى تستمر فى التمرير. عمل مسابقات بين مجموعات التلاميذ.		٢ حصة أسبوع
٦	اختبارات المهارات		الختام إعطاء بعض التنبيهات وانتهاء الحصة.		٢ حصة

نموذج للدرس الأول للصف الدراسي الأول الابتدائي

ملاحظات عن مدة كل مكون	الشرح والمكونـــــات	الزمن	أجزاء الدرس
احماء لجميع الدروس في هذه الوحدة.	الجري في اتجاه الإشارة أي إن التلاميذ والتلميذات يجرون في اتجاه اليد أو العلم أو الإشارة التي يحددها المدرس فبينما يشير المدرس بيده للأمام يجري التلاميذ للأمام وإذا أشار إلى الخلف يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم يجرون وهكذا يمينا ويسارا.	٧ ق	المقدمة والأعمال الإدارية
تؤخذ المجموعة الأولى للحصص الفردية. والمجموعة الثانية للحصص الزوجية.	**المجموعة الأولى :** تتابع تسليم العصا لمسافة ١٠م (في قاطرات) السرعة. سباق النفقة (تمرير كرة أو كيس حب بين الرجلين) المرونة. المشي في المكان مع التصفيق باليدين كل أربع خطوات (التوافق). المشي على خط مستقيم (التوازن). وقف تشبيك الأيدي (شد الزميل) القوة. **المجموعة الثانية :** الجري عكس إشارة المدرس تصويب كرة باليد على حرف (دائرة – طوق – صولجان) الجري في المكان نصف دقيقة.	١٠ ق ١ ٢ ٢٢ ٢٥ ٩	الاعداد البدني

أجزاء الدرس	الزمن	الشرح والمكونـــــــات	ملاحظات عن مدة كل مكون
تمرينات فنية إيقاعية	٥ ق	١ - جثو افقى المشى أماما ثم تقليد القطة.	الأسبوع الأول
		٢ - الزحف أماما على اليدين والركبتين وعند إشارة المدرس تقليد الجندى فى حركة ضرب النار.	الأسبوع الثانى
		٣ - وقوف فتحا، الذراعان جانبا الالتفاف من جانب لآخر ربع ونصف لفة. مقلدا المروحة الكهربائية.	الأسبوع الثالث
		٤ - (الانبطاح) الزحف على البطن مقلدا الثعبان.	الأسبوع الرابع
		٥ - وقوف، الذراعان متشابكان أمام الجسم ثم حركة تقليد حركة بندول الساعة.	الأسبوع الخامس
		٦ - (الوقوف) شد الجسم والتحرك أماما مثل الإنسان الآلى ثم التكور لأسفل مثل الكرة الشراب.	الأسبوع السادس
ألعاب قوى	٥ ق	الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض.	
جمباز	٥ ق	المشى على خط مرسوم على الأرض أو حبل أو مقعد سويدى.	
الألعاب	١٠ ق	١ - قذف الكرة لأعلى باليدين ثم لقفها باستمرار.	الأسبوع الأول
		٢ - تنطيط الكرة على الأرض من المشى (المشى بالكرة بالتنطيط)	الأسبوع الثانى

أجزاء الدرس	الزمن	الشرح والمكونـــــات	ملاحظات عن مدة كل مكون
		٣ - قذف الكرة باليدين للزميل (التمريرة الصدرية).	الأسبوع الثالث
		٤ - ضرب الكرة على الأرض فى دائرة لترتد للزميل.	الأسبوع الرابع
		٥ - يقسم الفصل إلى مجموعات مع كل مجموعة كرة ثم تقف كل مجموعة فى دائرة بداخلها أحد التلاميذ بالدائرة وتكون الكرة مع أحد التلاميذ بالدائرة ويحاول اللاعب الداخلى أخذ الكرة من الدائرة فيرميها اللاعبون بالخارج إلى بعضهم بإحدى الطرق السابقة إذا نجح اللاعب الداخلى فى أخذها. يحل محله التلميذ الذى أخذها منه.	الأسبوع الخامس
الجزء الختامى	٣ ق	توجيهات وإرشادات صحية وترفيهية والعودة إلى فصل المدرسة.	

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل:

العدد: ٦٠ الحضور: ٥٥ الغياب: ٥

الغرض التعليمي: تعليم مهارات الجرى والتمريرة الأولى

الغرض التربوى: الاعتماد على النفس – التعاون – الأمانة – النظام

الأدوات المستخدمة: مقاعد سويدية – أحبال – كور. (معركة حربية ضد اليهود)

اسم الدرس: ألعاب وألعاب قوى

التمرين	الزمن	الشــــــــرح	التشكيل	ملاحظات والنقاط التعليمية
الجزء التمهيدى (أ) إعـــداد التلاميـذ والأدوات (ب) الإحماء	٧ ق	الجرى فى اتجاه الإشارة أى إن التلاميذ والتلميذات يجرون فى اتجاه علم القائد والإشارة التى يحددها المدرس فحينما يشير المدرس للامام يجرى التلاميذ للأمام واذا اشار إلى الخلف يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم يجرون وهكذا (الجرى نحو العدو).	التلاميذ xxxx xxxx xxxx x المدرسة	سرعة الجرى عند سماع الصفارة. الانتشار ومراعاة المسافات الواسعة. ( )
الإعداد البدنى سرعـــــــة مرونــــــة توافـــق		تتابع تسليم العلم لمسافة ١٠م (فى قاطرات) (لوضعها فى الموقع) سباق النفق (تمرير كرة أو كيس حب) بين الرجلين (نقل المتفجرات) المشى فى المكان مع التصفيق باليدين لكل أربع خطوات.	التلاميذ xxxx xxxx xxxx xxxx x المدرسة	التلاميذ كلهم يؤدون تمرينا واحدا ثم التمرين الذى يليه وهكذا (...) الخ الفصل كله

التمرين	الزمن	الشـــــرح	التشكيل	ملاحظات والنقاط التعليمية
		(تقليد الجنـــدى)		كوحدة أى محطة
توازن		المشى على خط مستقيم		واحدة.
		(على مسافة الخندق)		
		(وقوف تشبيك الأيدى)		
الجلد العضلى		شد الزميل (معركة مع العدو)		
رشاقـــة		الجرى عكس إشارة المدرس		
		(للاختباء فى الخندق)		
تمرينات فنية	٥ ق	(جثو أفقى) أماما ثم تقليد	xxxxx	الانتشار ومراعاة
إيقاعية		الذبابة	xxxxx	المسافات الواسعة.
			xxxxx	
			×	
			المدرسة	
الجرى الرئيسى	١٠ ق	الجرى لتعدية خطين مرسومين		
ألعاب قوى		على الأرض.		
		(تعدية القناة)		
النشاط التعليمى		التوقيت المنخفض والمرتفع فى	xxxxx	النشاط التعليمى
		المكان.	xxxxx	يأخذ وقتا أطول
		التوقيــت المرتفــع مـع التقدم	xxxxx	من التطبيق
		للأمام.	×	فى أوائل الأمر
		الجــرى مــع لمس الكعــبين	المدرسة	والعكس آخر العام
		للمقعدة.		
		الجـــرى مع أداء الحركـة		
		السليمة (الجرى خلف العدو)		

التمرين	الزمن	الشـــــرح	التشكيل	الملاحظات والنقاط التعليمية
النشاط التطبيقى				
		مسابقات		
الألعـــاب	١٠ ق	قذف الكرة لأعلى باليدين ثم لقفها باستمرار (التصويب نحو الطائرة).	xxxxx xxxxx xxxxx	
النشاط التعليمى		الوقوف انتشار وتمرير الكرة ولقفها باستمرار.	x المدرسة	
النشاط التطبيقى		تمرير الكرة لأعلى مع الزميل ولقفها.		اختيار أحسن نموذج وتشجيعه بالتصفيق
الجزء الختامى	٣ ق	١ – تمريـــن ختامـى الفرحـة بالنصر. ٢ – صيحة هادفة. مصر مصر تحيا مصر. ٣ – توجيهـات وإرشــادات والعودة إلى الفصل.		

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: ٢/١ ابتدائى

العدد: ٥٠ الحضور: ٥٠ الغياب: لا يوجد

الغرض التعليمى:

ألعاب قوى – الألعاب (إرسال) كرة طائرة – تمرينات فنية إيقاعية.

الغرض التربوى: التعاون، حب النظام، الأمانة.

الأدوات المستخدمة: كور، أطواق.

اسم الدرس: ألعاب قوى – ألعاب (درس مترابط).

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمة والأدوات	الملاحظات
١ (أ)	الجزء التمهيدى إعداد التلاميذ والأدوات	٧ق	(لعبه هنا وهناك) يجرى التلاميذ فى أى اتجاه فى الملعب وعند سماع إشارة المدرس يقف التلاميذ وينظرون إلى المدرس ويجرون فى الجهة التى يشير إليها شرق – غرب.	حر	جغرافيا
(ب)	الإحماء				
(جـ)	الإعداد البدنى سرعة قوة رشاقة	١٠ق	مطاردة الزميل والجرى خلفه مسافة ١٠ أمتار جنوبا وشمالا لبس وخلع الطوق جهة اليمين واليسار. رمى الكرة لأعلى ثم لقفها يكرر عدد المرات حاصل جمع ٢ + ٢.	xxxxx xxxxx xxxxx x المدرسة	حساب جغرافيا حساب

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
	توازن		المشى على خط مرسوم على الأرض حتى نهايته مع عمل رقم ٧ ثم رقم ٨ بالأذرع ويكرر ٤ مرات.		حساب
(د)	تعليم المشى والجرى		المشى للأمام مع التصفيق فى العد ٤ يكرر.	حر	مراعاة اعتدال القامة
(هـ)	تمرينات فنية ايقاعية	٥ ق	(جلوس تربيع) رمى الكيس لأعلى باليدين ثم لقفها، يكرر ٤ مرات حاصل جمع ٣ + ١.	حر - كيس حبوب	حساب
٢ -	الجزء الرئيسى	٢٠ ق			
	ألعاب قوى	١٠ ق	رفع الكرة للأمام ثم الوثب على قدم واحدة لاحضارها	حر كور (تعليم أبو قردان)	علوم
	الألعاب كرة طائرة		ضرب الكرة بيد واحدة على الحائط (تقليد الإرسال) ثم يكرر ٥ مرات أى حاصل جمع ٣ + ٢.	حر - كور	حساب

الملاحظات	الأشكال التنظيمية والأدوات	الشرح	الزمن	التمرين	م
			٣ ق	الجزء الختامى	٣ –
		المشى على نفس المكان مع التصفيق فى العدة الرابعة مصر – مصر تحيا مصر بين المدرسة والتلاميذ		تمرين ختامى	(أ)
				صيحة هادفة	(ب)
				تبادل الشكر والعودة للفصل	(جـ)

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل:

العدد: ٤٥ تلميذا الحضور: ٤٣ تلميذا الغياب: تلميذان

الغرض التعليمي: ألعاب. كرة سلة. جمباز

الغرض التربوى: التعاون، حب النظام.

الأدوات المستخدمة: كور - أطواق - حبال - مقاعد سويدى.

اسم الدرس: ألعاب وجمباز (الدرس الحر).

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
١ (أ) (ب)	الجزء التمهيدى إعداد التلاميذ والأدوات. الإحماء	٧ ق	الجرى عكس الإشارة التى يؤديها المدرس أى عندما يشير المدرس بيده للأمام يجرى التلاميذ للخلف وبالعكس إذا أشار يمينا يجرون لليسار وإذا أشار لأسفل يثبون للأعلى وإذا أشار لأعلى يجلسون.	حـــر التلاميذ xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx x المدرس	توزع الأجهزة والأدوات المراد استخدامها قبل الدرس بنظام وترتيب بعيدة عن بعض.
٢ (أ) (ب)	الإعداد البدنى السرعة المرونة	١٠ ق	مطاردة الزميل والجرى خلفه مسافة ١٠ م. (وقوف مسك الطوق باليدين) لبس وخلع الطوق	أطواق حـــر	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
٣	التوافق		رمى الكرة لأعلى ثم لقفها.	كور	
٤	التوازن		المشى على أى خط مرسوم فى الملعب.		
	التمرينات الفنية الحديثة	٥ ق	(الوقوف) المشى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.	xxxx xxxx xxxx	
٣	الجزء الرئيسى ألعاب كرة سلة	١٠ ق	(الوقوف) الجرى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.	حر xxxx	
			تنطيط الكرة بيد واحدة من الوقوف.	المدرسة كور	
	الجمباز	١٠ ق	تنطيط الكرة بيد واحدة من المشي.	مقاعدسويدى	
			المشي على مقعد سويدى ثم الزحف من أسفل حبل على ارتفاع منخفض.	حبال	
٤	الجزء الختامى		الوثب مع تغيير الاتجاه ثم عمل شهيق وزفير يكرر.	حر	
	تمرين ختامى			xxxx	
	الصيحة الهادفة		يا أحلى اسم فى الوجود يا مصر.		

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
	تبادل الشكر والعـــــودة للفصل		يا أحلى اسم فى الوجود يا مصـــر مصر مصر تحيا مصر تبادل الشكر بين التلاميذ والمدرسة.	xxxx xxxx x المدرسة	العودة للفصل بنظام وهدوء فى قاطرتين

الدرس الحر

ملحوظة:

١ – يناسب المدارس ذات الإمكانيات الكبيرة والغنية بالملاعب والأدوات.

٢ – يحتاج الاهتمام الكبير بإعداد وتنظيم الأدوات والأجهزة وتنسيقها فى الملعب.

٣ – بطريقة يسهل على التلاميذ الانتقال من الأداء إلى الأداء الآخر بطريقة منظمة.

٤ – ويتم العمل في الدرس تحت إشراف المدرس وتوجيهه حيث يقع عليه مسئولية سلامة التلاميذ.

٥ – على المدرس أن يقترح ألوانا جديدة من النشاطات لتشجيع الأطفال على الابتكار. هناك أكثـــر مـــن نظام لتطبيق هذا الدرس ومنها ممكن تنفيذه كالدرس المعتاد إحماء + إعداد بدنى وتنفيذ الجزء الرئيسى على هيئة الدرس الحر وبوجود أنواع متعددة من الأجهزة والأدوات الصغيرة ستعطى فرصة لممارسة المهارات الطبيعية والأساسية التى لها علاقة وارتباط بالمهارات الخاصة والمعروف أن تنمية الصفات البدنية تتطلب تنمية المهارات الأساســية فتنفيذ المهارات الأساسية هى الوســيلة لتحقيق القدرات والصفات البدنية – والألعاب الصغيرة تعتبر ألعابا تمهيدية للألعاب الكبيرة.

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الثاني الابتدائي

العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ الغياب: يوجد

الغرض التعليمي: (ألعاب كرة سلة) (تنطيط الكرة بيد واحدة) – (جمباز) المشى على المقعد السويدى) – التمرينات الفنية الإيقاعية.

الغرض التربوى: التعاون وحب النظام.

الأداوت المستخدمة: كور – مقعد سويدى – أطواق.

اسم الدرس: ألعاب وجمباز (زيارة لحديقة الحيوان).

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١	الجزء التمهيدى (أ) إعداد التلاميذ والأدوات. (ب) الإحماء (جـ) الإعداد البدنى	٧ق ١٠	الجرى فى مرح وسرور فى حديقة الحيوان وذلك بالجرى فى كل مكان وتقليد العصافير.	حـر	نزول التلاميذ من الأتوبيس بنظام وهدوء ثم الانطلاق داخل الحديقة وتقليد العصافير.
	سرعة		مطاردة الزميل والجرى خلفه ١٠م.	حـر	تقليد الغزال.
	مرونة		(وقوف مسك الطوق باليدين) لبس وخلع الطوق.		لبس وخلع الجاكت.
	توافق		رمى كرة لأعلى ثم لقفها(:)	كل زميلين معا.	اللعب بالكرة تقليد البجعة
	توازن		المشى على خط مرسوم على الأرض ثم الوقوف على رجل واحدة.		

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
	(د) المشى والجرى				
	(هـ) التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق	(الوقوف) المشى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.	حـر	تقليد الدب الحيران
٢	الجزء الرئيسى (أ) ألعاب كرة سلة (تنطيط الكرة)	١٠ ق	تنطيط الكرة بيد واحدة من الوقوف.	حـر	تقليد القرود
	(ب) جمباز	١٠ ق	المشى على مقعد سويدى ثم الزحف من أسفل حبل على ارتفاع منخفض.	حـر	تقليد التمساح
٣	الجزء الختامى (أ) لعبة صغيرة (ب) صيحة هادفة (جـ) الشكر المتبادل والعودة إلى الفصل.	٣ ق	تقليد الطيور الموجودة فى الحديقة أى تقليد الطبيعة من حيوانات وأشجار ثم تشجع من يستطيع تقليدهم. رياضة.. قوة ونشاط	حـر	العودة إلى المنزل والكل يحاول تقليد أى طير أو حيوان

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الثاني الابتدائي

العدد: ٥٠ الحضور: ٤٥ الغياب: ٥

الغرض التعليمي: جمباز - الألعاب (المحاورة).

الغرض التربوي: التعاون، النظام وحب الرياضة.

الأدوات المستخدمة: كور، مقاعد.

اسم الدرس: جمباز - الألعاب (درس مترابط).

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١ (أ) (ب)	الجزء التمهيدى إعداد التلاميذ الإحماء	٧ق	يجرى التلاميذ فى أى اتجاه فى الملعب عند إشارة المدرس عندما يقول المدرس أى عدد مثل ٥، ٧ يكون التلاميذ ويتجمعون فى دائرة مكونين الرقم ويمكن أن يجلس التلاميذ بعد تكوين الرقم يصفقون.	حر	حساب
(جـ)	الإعداد البدنى	١٠ق			
١	القدرة		(الوقوف) الجرى فى اتجاه لتعدية خط مقلد الحصان.		علوم
٢	الرشاقة		(الوقوف ثبات الوسط) الدوران فى المكان مقلدا النملة يكون دورة كاملة.	حر	علوم

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٣	مرونة		(الوقوف فتحا) تمايل الجذع أماما – خلفا وجانبا (مقلدا الزرع والشجر في مهب الرياح).		جغرافيا
٤	التوازن		المشي على مقعد سويدى أو خط مرسوم.	خط مرسوم	عربي: تشبه حرف (أ)
	المشي والجرى		تعليم المشي والجرى.	مراعاة اعتدال القامة	
(د)	التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق	(الوقوف) فرد الذراعين كاملا مثل قطعة خشب، استرخائهما مثل الورقة الخفيفة.	xxxx xxxx xxxx x المدرسة	علوم
٢	الجزء الرئيسى				
(أ)	جمباز	١٠ ق	الوثب من فوق ظهر الزميل للتعدية كمانع (تقليد الوثب).		علوم
			(وقوف، الذراعان جانبا) المشي على الأمشاط على خط مرسوم على الأرض رقم (١) مع رفع الذراع جهة اليمين مكونا رقم (٢) والجهة اليسرى رقم (٦).	حر خط مرسوم	حساب

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
(ب)	الألعاب	١٠ ق	١ - تنط الكرة بيد واحدة مع الثبات عدد ٣ مرات (نتيجة طرح ٦ - ٢). ٢ - تنطيط الكرة بيد واحدة من الحركة ٤ مرات (نتيجة طرح ١٠ - ٦) ٣ - تمرير الكرة بين زميلين ٥ مرات (حاصل جمع ٢ + ٣).	كور حر	علوم + حساب
٣	الجزء الختامى	٣ ق			
(أ)	لعبة ختامية		لعبة اتبع الدليل.		
(ب)	صيحة هادفة		يا أحلى اسم فى الوجود يا مصر - مصر مصر تحيا مصر.		
(جـ)	تبادل الشكر والعودة للفصل.		بين المدرسة والتلاميذ		

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الثالث الابتدائى

العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ طالبا الغياب: لا يوجد

الغرض التعليمى: ألعاب (كرة سلة مهارة التنطيط) - (ألعاب قوى تعدية الحواجز) التمرينات الفنية الإيقاعية.

الغرض التربوى: حسب النظام والتعاون.

الأدوات المستخدمة: كور، أكياس حبوب - أعلام.

اسم الدرس: ألعاب وألعاب قوى.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١	الجزء التمهيدى (أ) أعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء	٧ ق	تكوين دوائر بالعدد يجرى التلاميذ فى أى اتجاه وعندما تقول المدرسة أى عدد مثل ٥/٧ يجرى التلاميذ فى دائرة مكونين الرقم الذى تحدده المدرسة ويمكن أن يجلس التلاميذ بعد تكوين العدد أو يجرون فى دائرة أو يصفقون وهكذا يكرر.	حـــر	
	(جـ) الإعداد البدنى السرعة المرونة التوافق التوازن	١٠ ق	تتابع تسليم العلم لمسافة ١٠ م. سباق النفق تمرير كرة أو كيس حب أو مكعب خشب للزميل من بين الرجلين قاطرات. رمى كرة لأعلى ثم لقفها. المشى فى خط مرسوم على الأرض.	قاطرات xxxx xxxx xxxx xxxx ٤٣٢١ × المدرسة	تؤدى تمارين عناصر اللياقة فى قاطرات كل قاطرة تعتبر محطة يؤدى الجميع تمرين عنصر ثم الانتقال إلى عنصر آخر.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
	(د) تعليم المشى والجرى (هـ) التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق	(الوقوف) المشـى بجدية مقلدا جندى المرور.	انتشار xxxx xx xxxx المدرسة	
٢	الجزء الرئيسى (أ) ألعاب كرة سلة التنطيط	١٠ ق	تنطيط الكـرة بيد واحدة من الثبات	انتشار xxxx xx xxxx × المدرسة	
	(ب) ألعاب قوى الوثـب حواجـز	١٠ ق	الوثـب مـن فـوق ظهر الزميـل لتعديتـه كمانع أو حاجز		
٣	الجزء الختامى (أ) لعبـة صغيرة	٣ ق	عمل مسابقة بينهم وذلك بتنطيط الكـرة وذلك فى انتشـار، ويكون التلميذ الـذى يسـتطيع تنطيط الكرة مدة أطول باستمرار هو الفائز.	انتشار xxxx xxxx xxxx xx × المدرسة	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
	(ب) صيحة هادفة .		رياضة....... حرية رياضة....... حرية	قاطرات xxxx xxxx	
	(جـ) الشكر المتبادل والعود إلى الفصل		الشكر المتبادل بين المدرسة والتلاميذ.	xxxx xxxx ٤٣٢١ × المدرسة	

جدول ألعاب وجمباز للصف الرابع الابتدائى

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الرابع الابتدائى

العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ الغياب: لا يوجد

الغـرض التعليمـى: العاب (تمرير الكـرة من أعلى - كرة طائـرة) جمباز (الدحرجة الأمامية)، تمرينات فنية إيقاعية.

الغرض التربوى: التعاون - النظام - الأمانة.

الأدوات المستخدمة: كور - مراتب، أطواق، أحبال، عصيان.

اسم الدرس: ألعاب وجمباز.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١ (أ)	الجزء التمهيدى إعـداد التلاميذ والأدوات	٧ ق	١ - الوثب بالقدمين فتح وضم داخل وخارج الطوق. ٢ - الجرى زجزاج حول العصى.		إحماء موانع
(ب)	الإحماء		٣ - الجـرى وتعديـة الحبل بـأى طريقة ثـم يعـاد التدريب من البداية ويكرر		
(جـ)	الإعداد البدنى سرعة مرونة	١٠ ق	عدو ٣٠ مترا. (جلـوس طويـل)، ثنى الجـذع أمامـا مـع لمس الصدر بالركبتين (١:٢) ثم الرجوع (٤/٣) يكرر.		قاطرات

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
	قدرة		(الوقوف فتحا) رمى الكـرة ناعمة لأبعد مسافة. يكرر ٤ مرات.		
	رشاقة		(الوقوف) الجرى المكوكى حول أكياس الحبوب.		
(د)	تعليم المشى والجرى				
(هـ)	تمرينات فنية إيقاعية	٥ ق	(الوقوف. ثبات الوسط) ثم الحجل للأمام (١ : ٤) ثم للخلف (٥ : ٨) ويكرر ٤ مرات.	انتشار xxxxx xxxxx xxxxx x	
٢	الجزء الرئيسى	٢٠ ق			
	ألعاب (التمرين)	١٠ ق	- كرة طائرة (التمرين) - تدريبات تعليمية. - تمريـر الكرة من أعلى باليديـن مـن الثبات ثم الحركة. - تمريـر الكرة من أعلى للزميل.	المدرسة xxxx xxxx xxxx xxxx	
	جمباز الدحرجة الأمامية	١٠ ق	- عمل تدريبات تعليمية لتدرج فى المهارة. - ثنى القدمين ومحاولة التلاميـذ أداء الدحرجة الأماميـة من أسـفل مع ثنى القدمين.	xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx x المدرسة	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات.	الملاحظات
٣ (أ)	الجزء الختامى لعبة ختامية	٣ ق	المشى حتى نهاية الملعب مع تمرير الكرة إلى الزميل.	يقسم الفصل إلى فريقين وعمل مسابقة بينهما ومن يستمر فى تمرير الكرة بدون سقوطها على الأرض يعتبر الفريق الفائز.	
(ب)	صيحة هادفة		رياضة....... حرية.		
(جـ)	تبادل الشكر والعودة للفصل		تبادل الشكر بين المدرسة والتلاميذ.		

جدول ألعاب وألعاب قوى للصف الرابع الابتدائى

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الرابع الابتدائى

العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ ألغياب: لا يوجد

الغـرض التعليمى: ألعاب (كـرة طائرة - مهارة التمرير)، ألعـاب قوى (تعليم البدء المنخفض)، تمرينات فنية.

الغرض التربوى: حب النظام - التعاون - والامانة.

الأدوات المستخدمة: كور - أكياس حبوب - أطواق.

اسم الدرس: العاب والعاب قوى.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١ (أ)	الجزء التمهيدى إعداد التلاميذ والأدوات	٧ ق	١ - الوثب بالقدمين فتح وضم داخل وخارج الطـوق ثـم الجرى زجزاج حول أكياس الحبـوب وتعديـة الحبـل ثم يكرر من البداية.		إحماء موانع
(ب)	الإحماء				
(جـ)	الإعداد البدنى سرعة تحمل قوة توازن	١٠ ق	العدو ٥٠ مترا. (الوقـوف)، الوثـب بالحبل عدة مرات. الوقـوف. ثبات الوسـط ثم الوثب فى المكان عدة مرات ويكرر. (الوقوف) ثم المشى على خط مرسوم.	xxxxxx xxxxxx xxxxxx × المدرسة	تـؤدى تمارين عناصـر اللياقة فـى قاطـرات كـل قاطـرة تعتبر محطـة وتـؤدى

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
					كل محطة التمرين على عنصر لياقة ويتم تبديل العمل فى جميع المحطات.
(د)	تعليم المشى والجرى	٥ ق	(وقوف وثبات الوسط) ثم الحجل للأمام (١ : ٤) ثم للخلف (٥ : ٨) ويكرر.	انتشار xxxxxx xxxxxx xxxxxx x المدرسة	
(هـ)	تمرينات فنية إيقاعية				
٢	الجزء الرئيسى				
	ألعاب	٢٠ ق			
	(التمرين)	١٠ ق	تمرير الكرة إلى الزميل من الثبات		
	ألعاب قوى تعليم البدء المنخفض		- تعليم البدء المنخفض. - تعليم وضع الجسم. - تعليم وضع الرجلين والذراعين. - توجيه الرأس والنظر. - عمل مسابقات تمثل المهارة.	xxxxxx x x x x x x x x x المدرسة	النشاط التعليمى
٣	الجزء الختامى				

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
(أ)	لعبة صغيرة		– عمل مسابقة بين التلاميذ حيث يقف التلاميذ مجموعات والذى يقوم بعد أكبر عدد من التمرير يقوم بها التلاميذ ويكون هو الفائز.	xxxxxx xxxxxx xxxxxx xxxxxx انتشار x المدرسة	
(ب)	صيحة هادفة				
(جـ)	تبادل الشكر والعودة إلى الفصل		رياضة.... قوة ونشاط تبادل الشكر بين المدرسة والتلاميذ		

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق   الفصل: الخامس الابتدائي

العدد: ٥٠ تلميذا   الحضور: ٤٥ تلميذا   الغياب: ٥ تلاميذ

الغرض التعليمي: ١ – العاب قوى (العدو والجرى).

٢ – الألعاب (كرة سلة) المحاورة.

الغرض التربوى: النظام – التعاون.

الأدوات المستخدمة:

اسم الدرس: ألعاب قوى وألعاب.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التمهيدى				
(أ)	إعداد التلاميذ والأدوات				
(ب)	الإحمــاء	٧ ق			
(جـ)	الإعداد البدنى	١٠ ق			
١	السرعـة		العـدو فى المكان (٥ ث) يكرر يتخلله راحة.	التنظيم الدائرى	
٢	المرونـة		(الوقـوف فتحـا) ثنـى الجـذع علـى الجانبين بالتبادل.		تبديـل المحطات بطرق مختلفة بالجرى والزحلقـة والحبل الوثب بالقدمين معا.
٣	التوازن	٥ ق	الوقوف علـى كرة طبية بقدم واحدة ثـم التبديل على القدم الأخرى.		
٤	الدقـة		التصويـب بالطوق على ذراع الزميل.	أطواق.	
٢	التمرينات الفنية الحديثة		المشـى أماما، المشـى خلفا، المشى معبرا عن	كرات طبية	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
			انفعالات مختلفة (الفرح – الحزن – الغضب.. الخ). الجرى والتبديل للوثب.		
٣	الجزء الرئيسى ألعاب قوى	١٠ ق	العد والجرى لمسافة ٥٠م من وضع البدء العالى ذهابا وإيابا. حسب المسافة المتاحة فى فناء المدرسة على شكل صفوف يكرر ٢ – ٤ مرات مع تحديد ترتيب التلاميذ ورسم خط البداية والنهاية.	التلاميذ xxxxxx xxxxxx xxxxxx ———— xxxxxx xxxxxx xxxxxx ————	خط البداية خط النهاية
	الألعاب كرة سلة	١٠ ق	التعامل مع زميل أو التخلص من منافس خلال تمرير كرة أو استخدامها. أخذ المكان المناسب لاستخدام الكرة. تبادل الأماكن كواجبات هجومية ثنائية من خلال ممارسة اللعبة. التقدم للأمام والتقهقر للخلف.	x المدرسة كور سلة أو كور بديلة. xxxxxx xx x x x المدرسة xxxx xxxx	كل ٢ معا

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
٣	الجزء الختامى	٣ ق		xxxxxx	
(أ)	لعبة ختامية		يقسم الفصل إلى فريقين	xxxxxx	
			وتبدأ اللعبة برمى الكرة	xxxxxx	
			بين زميل من كل فريق	تلميذ xx	
			تبادل رمى واستلام الكرة	تلميذ	
			بين كل فريق مع تطبيق	× المدرسة	
			قانون الثوانى الثلاث.	xxxxxxx	
(ب)	صيحة هادفة		يا أغلى اسم في الوجود	xxxxxxx	
			يا مصر.	xxxxxxx	
			يا اسم مخلوق للخلود	xxxxxxx	
			مصر مصر تحيا مصر.	xxxxx	
(جـ)	تبادل الشكر العودة إلى الفصل		بين المدرسة والتلاميذ	xx	

ملحوظة:

١ – النظام المتبع فى تنفيذ درس الجمباز وألعاب القوى والألعاب للفرقة الخامسة الابتدائية يعمل به بالمرحلة الاعدادية وحتى نهاية المرحلة الثانوية.

٢ – مع تنفيذ البرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.

٣ – اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.

٤ – يستغرق النشاط التعليمى زمنا أكثر من النشاط التطبيقى أو العام وبالعكس فى نهايته.

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: ٥/ ٣ ابتدائى

العدد: ٥٠ تلميذا الحضور: ٤٦ تلميذا الغياب: ٤ تلاميذ

الغرض التعليمى: جمباز (القبة) اللالعاب: كرة يد.

(التمريرة الكرباجية).

الغرض التربوى: النظام – التعاون.

الأدوات المستخدمة: كور – أطواق – قائم

اسم الدرس: جمباز – الالعاب.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١	الجزء التمهيدى (أ) إعداد التلاميذ		الجرى عكس إشارة المدرس كالجرى إلى آخر الملعب ثم تبديل إلى المشى للرجوع إلى المكان.	حـر	
	(ب) الإحماء البدنى	٧ ق ١٠ ق			تعيين قائد لكل محطة لساعدة المدرسة فى النظام و تصحيح الأخطاء.
١	السرعة		الجرى بسرعات مختلفة		
٢	التوافق		(الوقوف) الوثب فى المكان فتحا مع رفع الذراعين جانبا.		
٣	الرشاقة		الجرى المكوكى	التمرين على عناصر اللياقة فى شكل التنظيم الدائرى.	
٤	المرونة		(انبطاح) ثنى الجذع خلفا		
	(د) التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق	رمى الكرة لاعلى ولقفة باليدين الوثب بالقدمين داخل وخارج الطوق.	كور أطواق	
			دحرجة الطوق أماما والجرى جانبا	حـر أطواق	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٢	الجزء الرئيسى جمباز	١٠ ق	القبة (الوقوف، الذراعان عاليا والظهر مواجه للحائط). ميل الجذع خلفا والسند على الحائط باليدين.	المدرسة ×	شرح المهارة
٢	جمباز	١٠ ق	يؤدى التمرين فى شكل مسابقة للثبات فى الوضع الذى يصل إليه التلاميذ لاطول زمن ممكن.	× × × × × × ×	
٣			يؤدى التمرين مع السند على أى (قائم ثابت قائم عقلة - قائم المرمى).	× × × المدرسة	
٤			(رقود، الكفان بجانب الأذنين والأصابع للداخل) ثنى الركبتين كاملا مع دفع الحوض لاعلى للوقوف على كل من القدمين وأعلى الرأس بدون ثبات.	انتتشار حائط قائم	
٥			يكرر التمرين مع الثبات.		
٦			يؤدى التمرين فى شكل مسابقة للثبات لأطول فترة ممكنة.		

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٢	الألعاب	١٠ ق	التمريرة الكرباجية. ١ – تدريبات تمهيدية وجها لوجه وضغط الأصابع. ٢ – دوران الذراعين بالتبادل اماما وخلفا. خطوات التدرج بالمهارة: ١ – وقفة الاستعداد. ٢ – التمرير من الثبات. ٣ – التمرير من الحركة.	× المدرسة حر كور	
٣	الجزء الختامى لعبة ختامية صيحة هادفة تبادل الشكر والعودة إلى الفصل	٣ ق	لعبة الأفيال تطير بلادى بلادى بلادى لك حبى وفؤادى. تبادل الشكر بين التلاميذ والمدرسة.		

ملحوظة:

نظام الجداول يعمل بها من الصف الخامس الابتدائى والمرحلة الإعدادية وحتى نهاية المرحلة الثانوية مع مراعاة الآتى:

١ – تنفيذ البرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.

٢ – اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.

٣ – يفضل أن يصاحب التمرينات البنائية الإيقاع وأن تؤدى حرة أو بأدوات صغيرة فى تشكيلات وتنظيمات مختلفة.

٤ – يستغرق النشاط التعليمى زمنا أكثر من النشاط التطبيقى أول العام وبالعكس فى نهايته.

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

كشف درجات أعمال السنة لطالبات
الفرقة　　　العام الجامعى

بسم الله الرحمن الرحيم

توزيع درجة طلبة التمرين فى مادة التربية العملية
كشف درجات أعمال السنة للطالبة

درجة
فترة أولى : ٤٠
فترة ثانية: ٤٠
المجموع　٨٠ درجة

	البيـــــان	اسم الطالبة / الفتـــرة / درجة الفترة	١ – الأولى	١ – الثانية	٢ – الأولى	٢ – الثانية	٣ – الأولى	٣ – الثانية	٤ – الأولى	٤ – الثانية	الأولى	الثانية	الأولى	الثانية	الأولى	الثانية
تحضيـر الـدرس	١ – تحديد الأنشـطة والمهارات التى تحقق الهدف من الدرس مع تحديد الطرق التنظيمية المناسـبة التى تحقق الهدف التعليمى والتربوى للدرس	٣														
	٢ – إعداد المادة العلمية اللازمة (دفتر التحضير – الجدول – الوسـائل التعليمية) مع التنويع والابتكار وتكامل موضوع الدرس مع الدرس السابق والتالى له (تعليم – تثبيت – مراجعة – ستوى).	٣														
	٣ – إعداد الملعب وتحضير الأجهزة والأدوات المناسبة مع مراعاة الزى الرياضى للتلاميذ.	٤														
	٢٠٪ المجموع	٨														
طريقــة التدريـــس	١ – القدرة على الشـرح المختصر وسـلامة النداء مع ضبط التوقيت والإيقاع وكفاءة اسـتخدام الأدوات والأجهزة.	٤														
	٢ – اختيار طرق التدريس المناسبة مع تعدد جوانب التعليم (معرفية – مهارية – انفعالية) مع التبادل الصحيح بين العمل والراحة.	٤														
	٣ – تحقيق الغرض التربوى وغرس العادات الحسـنة والتدريب على القيادة والتبعية وتحمل المسئولية ومراعاة الفروق الفردية واكتشاف الميول والمواهب والعناية بالضعاف.															
	٤٠٪ المجموع	١٦														
الشخصيـــة	١ – المظهر العام والالتزام بالزى الرياضى والتحلى بأخلاقيات المهنة مع الإتزان والثقة بالنفس والقدرة على القيادة وتحمل المسئولية.	٣														
	٢ – احترام المواعيد والنظام والمحافظة عليهما.	٣														
	٣ – حسن وسرعة التصرف مع الحركة والنشاط وروح المرح ومدى استجابة التلاميذ للتوجيه.	٣														
	٤ – تقبل النقد وإدراك نواحى القوة والضعف والاسـتفادة بمن هم أقدم منها فى السـنة واطلاعها على أحدث ما وصل إليه العلم الحديث فى المجال الرياضى.															
	٣٠٪ المجموع	١٢														
النشاط المدرسى	١ – المساهمة فى الأنشطة الداخلية والخارجية للمدرسة والاهتمام بأوقات الفراغ.															
	٢ – التعاون مع زميلاتها وإدارة المدرسة وأولياء الأمور لحل مشكلات التلاميذ.															
	١٠٪ المجموع	٤														
	المجموع الكلى	٤٠														
	درجة أعمال السنة	٨٠														

اسم الموجهة　　التوقيع　　الدرجة بالحروف　　يعتمد ..　　رئيس طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

الصفحة الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية بالجزيرة

اسم الطالبة ١)

اسم زميلاتها فى التمرين ٢)

٣)

٤)

اسم الأستاذة الدكتورة الموجهة :

اسم المعيدة :

الصفحة الثانيـــة

اسم الإدارة التعليمية التابعة لها المدرسة :

اسم المدرســــــــــة :

عنـوان المدرســــــــة :

رقـم تليفـون المدرســـة :

اســم المديـــــــــــرة :

اســم الناظـــــــــرة :

أسماء الأساتذة المدرسين :

اسم موجهـة المدرســة :

الصفحة الثالثة

١ – بيان بالملاعب والصالات المغلقة.

٢ – بيان بالأجهزة الرياضية.

٣ – بيان بالأدوات الرياضية.

الصفحة الرابعة

الجدول الزمنى للمدرسة

الأيام	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
السبت							
الأحد							
الاثنين							
الثلاثاء							
الأربعاء							
الخميس							

مراعاة كتابة الجداول الخاصة بالحصص على الصفحة اليمنى من الدفتر وترك اليسرى خالية لنقد الموجه.

المراجع العربية

إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية، اختبارات وتدريب

إبراهيم شعلان وأشرف جابر : الألعاب الصغيرة

بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة

حسن سيد أبو عبده : مذكرة الألعاب الصغيرة

تشارلز أ. بيوكر : أسس التربية البدنية. ترجمة د. حسن معوض.

د. حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية

د. حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية القاهرة الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية.

حسن شلتوت ود. حسن سيد معوض : التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية

روحية محمد حسونة : الألعاب وطرق التعليم فى المدرسة والمصنع.

د. سعد جلال ود. محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى

سعيد الشاهد : نظريات التمرينات

سهام عفت عبد الرحمن وزينب عمر : مذكرات فى طرق التدريس للصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات.

د. سيد محمد الهوارى : الإدارة - الأصول والأسس العلمية.

د. صفية عبد الرحمن أبو عوف : دراسة عن ألعاب الطفولة الأصلية البدائية فى مصر.

عبد الفتاح لطفى : تمرينات للأطفال على شكل ألعاب مع الطرق الخاصة بتدريسها.

عبد الفتاح لطفى وآخرون : نظريات التربية الرياضية وطرق التدريس، للصفين الرابع والخامس بدور المعلمين والمعلمات.

عبد الفتاح لطفى : المرجع فى طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة.

عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات.
عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات.
د. فاطمة عوض : بطاقة لتقييم طالبة التربية العملية.
د. فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه : القيادة وتخطيط مجتمعنا الاشتراكى
ليلى زهران وآخرون : الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات.
محمد حامد الأفندى : ٤٠٠ لعبة.
د. محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية.
د. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى.
محمد عادل خطاب : الألعاب الريفية.
محمد على حافظ : التربية الرياضية للمرحلة الأولى.
محمد على حافظ : أصول التمرينات الرياضية.
محمد على حافظ : نظريات التربية الرياضية (الجزآن الأول والثانى).
محمد على حافظ وآخرون : الألعاب المنظمة.
د. ناهد سعد : محاضرات فى طرق تدريس مادة التربية الرياضية.
نفيسة الغمراوى : حركات شعبية قومية.
نفيسة بهجت : نماذج اقتصادية للأجهزة الرياضية لمراحل التعليم المختلفة.
نفيسة بهجت : مذكرات فى طرق التدريس للصف الثالث.
نفيسة بهجت : التربية الرياضية لدور المعلمين والمعلمات للصف الرابع (شعب مختلفة).
د. حسن سيد معوض طرق التدريس فى التربية الرياضية.
سهام عفت عبد الرحمن عفت و د. زينب عمر مذكرات فى طرق التدريس للصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

سهام عفت عبد الرحمن عفت	التدريب الميدانى فى التربية الرياضية.
د. ناهد سعد	محاضرات فى طرق تدريس مادة التربية الرياضية.
أ. نفيسه محمود بهجت وسهام عفت	مذكرات فى مادة طرق التدريس للصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات .
الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية	المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية للمرحلة الابتدائية بنين وبنات.



المراجع الأجنبية

1. A. Bilbrough and P., Jones, Phsical Education In The Primary, School, University of London Press LTD, 1970.

2. Holis F. Fqt, Ph, D. Phisical Education For The Elementary School Child, W.B. Saunders Company London/ 1960.

3. Das Spiel Beiginnt – Handbuch Fir libangsleiter.

4. Mary Helen Vannier–Meldred Foster– David L Gallahue. Teaching Physical Education In Elementary School. Fifth Edition V.B. Sauvders Company philadelpia London Toronto 1973.

5. Vannier Poindexler–Physical Activities For College Women W.B. Sauders Company.



الفهرس

الصفحة

الباب الخامس :

الباب السادس :

الباب السابع :

الباب الثامن :

الصفحة

الباب التاسع :

الباب العاشر :

الباب الحادى عشر :

الباب الثانى عشر :

طبع بمطابع دار المعارف

يضم هذا الكتاب العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة التى يزاولها التلميذ فى المدرسة بمراحل التعليم المختلفة و التى تسهم مساهمة فعالة فى خلق و بناء جيل قوى من الشباب يتمتع بتنسيق شامل لعضلات الجسم و أستكمال عناصر لياقته المختلفة .

و قد اهتمت المؤلفة بالطفل و الطفولة و كل ما يستهوى الطفل من الألعاب الرياضية المدرسية و التى هى أساس حياته و لذلك احتوى الكتاب على الكثير من التمرينات الرياضية التى تفيد فى جميع النواحى (التربوية _ الثقافية _ الاجتماعية _ الصحية ..... الخ) و كذلك الألعاب المنظمة و الألعاب الصغيرة التى تمهد إلى التدريب على المهارات و الألعاب الكبيرة

هذا الكتاب هدية إلى طلبة و طالبات و خريجى و خريجات كليات التربية الرياضية و إلى المدرس و المدرسة و كل من يهمه الأمر أو يعمل فى هذا الحقل الواسع للتربية الرياضية .





٠٣٤٥٦٦/٠١

